ఈనాడు
ఆదివారం
24 ఆగస్టు 2025



ఏం చేస్తున్నామని కాదు... ఎంత సంపాదిస్తున్నామనేదే ముఖ్యమని నమ్ముతాడు క్రికెట్ దిగ్గజం విరాట్ కోహ్లీ. ఓవైపు మైదానంలో ఆడుతూనే మరోవైపు వ్యాపారాల్లోనూ సత్తా చాటుతున్న విరాట్ ఏటా కోట్ల రూపాయల్ని ఆదాయంగా అందుకుంటున్నాడు. వెయ్యి కోట్లకు పైగా సంపద కలిగిన ప్రముఖుడిగానూ గుర్తింపు సాధించాడు. అతని ఆదాయ వనరులకు సంబంధించిన ఆ విశేషాలను మనమూ చదివేద్దాం రండి.

విరాట్... పోస్టుకీ లెక్కుంది!



పోస్టు పెడితే చాలు

ప్రముఖులు ఎవరైనా సరే... సోషల్ మీడియాలో ఏదయినా ఒక విషయంపైన పోస్టు పెడితే చాలా తక్కువ సమయంలో వైరల్ అయిపోతుందనేది తెలిసిందే. అదే పోస్టు విరాట్ కోహ్లీ పెట్టాడా... అది అతనికి బోలెడంత ఆదాయాన్నీ తెచ్చిపెడుతుంది. అవును... కోహ్లీకి ఉన్న మరో పేరు సోషల్ మీడియా టైటాన్. 27 కోట్లకు పైగా ఇన్‌స్టా ఫాలోవర్లు ఉన్న విరాట్ తన ఇన్‌స్టా అకౌంట్‌లో పెట్టే పోస్టుకు పది నుంచి పన్నెండు కోట్ల రూపాయల్ని తీసుకుంటాడట. అదే 'ఎక్స్' నుంచి అయితే ఒక్క పోస్టుకు 2.5 కోట్ల రూపాయలు వస్తాయట.

ప్రకటనల నుంచీ ఎక్కువే

ఆడీ, ఎంఆర్ఎఫ్, మింత్రా, హీరో మోటోకార్ప్... ఇలా పద్దెనిమిదికి పైగా బ్రాండ్లకూ విరాట్ ప్రచారకర్త. ఈ సంస్థల నుంచీ కోహ్లీకి ఏటా సుమారు 200 కోట్ల రూపాయల వరకూ ఆదాయం వస్తుందట. ఒక్కో ప్రకటనకు దాదాపు ఏడున్నర నుంచి పదికోట్ల రూపాయల వరకూ తీసుకుంటాడట.



ఆ కాంట్రాక్టూ ఉంది

కొందరు క్రీడాకారులకు బీసీసీఐ ఏ ప్లస్, ఏ, బి... వంటి కాంట్రాక్టుల్ని ఇస్తుంది. అలా ఈ ఏడాది ఏ ప్లస్ కాంట్రాక్టును అందుకున్న వారి జాబితాలో విరాట్ కూడా ఉన్నాడు. దీనిద్వారా ఏటా ఏడు కోట్ల రూపాయలు జీతంగా వస్తుంది. బెంగళూరు రాయల్ ఛాలెంజర్స్‌లో భాగంగా తాను ఆడే ప్రతి సీజన్‌కు 21 కోట్ల రూపాయలు అందుకుంటాడు. దీనికి అదనంగా మ్యాచ్ బోనస్‌లూ, ఇన్సెంటివ్‌లూ ఉండనే ఉంటాయి.

సొంతంగా ప్రారంభించి...

విరాట్‌కు సొంతంగానూ కొన్ని వ్యాపారాలు ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఒకటి వన్8. స్పోర్ట్స్‌వేర్, లోదుస్తుల్ని విక్రయించే వన్8ను అక్కడికే పరిమితం చేయలేదు. దాన్ని విస్తరిస్తూ వన్8 కమ్యూన్ పేరుతో రెస్టరంట్‌నూ ప్రారంభించాడు. దిల్లీ, ముంబయి, కోల్‌కతా, పుణె, బెంగళూరు, హైదరాబాద్‌లలో ఈ రెస్టరంట్లను చూడొచ్చు. దీంతోపాటు రోన్ ఫ్యాషన్‌బ్రాండ్ సృష్టికర్తల్లో ఒకడు. సూపర్‌లీగ్ ఫుట్‌బాల్ టీమ్ ఎఫ్‌సీ గోవాకు కో ఓనర్. వీటి నుంచి ఏడాదికి సుమారుగా 30-40 కోట్ల రూపాయల వరకూ ఆదాయం వస్తుందట.



పెట్టుబడుల ద్వారానూ...

ఆరోగ్యానికీ పోషకాహారానికీ మొదటి ప్రాధాన్యం ఇస్తాడు విరాట్. అలాంటివాటిల్లోనే ఎక్కువగా పెట్టుబడులూ పెడుతుంటాడు. అలా పెట్టుబడి పెట్టిన సంస్థల్లో బ్లూ ట్రైబ్, రేజ్ కాఫీ, హైపరైస్, ఛిసెల్‌ఫిట్‌నెస్, డిజిట్ ఇన్సూరెన్స్, యూనివర్సల్ స్పోర్ట్ బిజ్, రోన్, ఎఫ్‌సీ గోవా... వంటివి ఉన్నాయి. దాదాపు పదమూడు స్టార్టప్స్‌లో విరాట్‌కు భాగస్వామ్యం ఉంది. ఉదాహరణకు అజిలిటాస్ అనే స్పోర్ట్స్‌వేర్ బ్రాండ్‌లో ఈ క్రీడాకారుడు పెట్టుబడి పెట్టిన మొత్తం దాదాపు నలభైకోట్ల రూపాయలు. వీటన్నింటిద్వారా ఏటా కోట్లల్లో ఆదాయం వస్తుంది. విరాట్‌కు భాగస్వామ్యం ఉన్న మొబైల్ ప్రీమియర్ లీగ్ కొన్నాళ్ళక్రితం యూనికార్న్ స్థాయికి చేరుకోవడం విశేషం.





లోపల

మంచిమాట

దుర్మార్గులతో స్నేహమూ మంచిది కాదు, విరోధమూ మంచిది కాదు... కుక్క ప్రేమగా కరిచినా, కోపంతో కరిచినా ముప్పు తప్పదు కదా.

దానికేం ఖర్చు...

సీత: అత్తయ్యా... కాసుల హారం చేయించు కోవాలనుకుంటున్నాను. సుమారు ఎంత అవుతుంది...

సావిత్రి: పిచ్చిదానా. ఎంత అమాయకురాలివే... అనుకోవడానికి ఏం ఖర్చవుతుందే!

నేనూ చూస్తున్నా...

శీను: వదినా... ఆ అమ్మాయి ఎవరో చాలాసేపటి నుంచీ అన్నయ్యనే చూస్తోంది...

వీణ: నేనూ అదే చూస్తున్నా... మీ అన్నయ్య ఎంతసేపు పొట్ట అలా లోపలికి లాక్కుని కూర్చుంటాడా అని!

మన సామెత

ఆలికి అన్నం పెట్టడం ఊరికి ఉపకారం కాదు.

సిల్లీ పాయింట్





హీలియోఫిలియా - సూర్యరశ్మి అంటే ఇష్టం ఉన్నవారూ, ఎప్పుడూ వెలుగులోనే ఉండాలని కోరుకునే వ్యక్తులను సూచించే పదమిది.

ప్రముఖ కార్ల తయారీ సంస్థ వోల్వో- 1959లో మొట్టమొదటిసారిగా త్రీ పాయింట్ సీట్ బెల్టుని కనిపెట్టినా, దానికి పేటెంట్‌ని మాత్రం తీసుకోలేదు. ఎందుకూ అంటే... సీట్ బెల్ట్ అనేది వాహనదారుల ప్రాణాలను కాపాడేది కావడంతో మిగతా సంస్థలూ దాన్ని వాడుకునే వెసులుబాటు ఉండాలని.

★ నార్వేలో ఏదైనా బుక్‌ని పబ్లిష్ చేస్తే, అక్కడి ప్రభుత్వమే వెయ్యి కాపీలను కొనుగోలు చేసి... ఆ దేశంలోని ప్రముఖ లైబ్రరీలకు అందిస్తుందట. అవే పిల్లల పుస్తకాలైతే ఇంకో అయిదొందల కాపీలు ఎక్కువగా కొంటుందట.

★ కొన్నిసార్లు వినిపించుకోనట్టే ఉన్నా... పెద్దల కంటే పిల్లలకే వినికిడి శక్తి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుందట.

★ వెల్త్ సైకాలజిస్టులు... కొన్ని బ్యాంకులూ, ప్రైవేటు సంస్థల్లో మాత్రమే వినిపించే పేరిది. ఇంతకీ వీళ్లేం చేస్తారంటే... బాగా డబ్బున్న వారికి ఎదురయ్యే ఒత్తిడీ, ఆందోళనా లాంటి మానసిక ఇబ్బందులను ఎలా ఎదుర్కోవాలో చెబుతూనే... వివిధ పెట్టుబడి మార్గాలూ, ఆర్థిక లావాదేవీల నిర్వహణలో తగిన సూచనలూ చేస్తుంటారట.

★ డొమినోస్, పిజ్జాహట్ వంటి ప్రముఖ ఫుడ్ చైన్ సంస్థలకు అవసరమైన చీజ్‌ను సరఫరా చేసేది ఒకే కంపెనీనట. ఆ సంస్థ ఏటా మొత్తంగా దాదాపు నాలుగున్నర లక్షల టన్నుల చీజ్‌ను విక్రయిస్తుందట.

★ మనం రోజూ ఉదయాన్నే గుడ్ మార్నింగ్ అని ఎలా చెబుతుంటామో... నీటి గుర్రాల జంటలూ అలాగే చేస్తుంటాయట. ఓ ప్రత్యేకమైన డాన్స్ ద్వారా, కొన్నిసార్లు వాటి రంగులు మార్చడంతోనూ అవి ఒకదానినొకటి పలకరించుకుంటాయట.

★ ఎంతో ఇష్టపడి మరీ దుస్తులను కొనుక్కుంటామా... వాటిల్లో కొన్నింటిని మాత్రమే ఎక్కువగా వేసుకుంటామట. వార్డ్‌రోబ్‌లో ఉన్న దుస్తుల్లో సగానికి పైగా- నెలల తరబడి అలాగే ఉంటాయని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది.

★ కుడి చేతి వాటం వారితో పోలిస్తే, ఎడమ చేతి వాటం వ్యక్తుల మెదడు పనితీరు భిన్నంగా ఉంటుందట. అందుకే చాలావరకూ సైకలాజికల్ రిసెర్చ్‌ల్లో వారిని పరిగణనలోకి తీసుకోరు.



హాట్ ఎయిర్ బెలూన్‌లో ప్రయోగాత్మకంగా తొలిసారి గొర్రెనూ, బాతునూ, కోడినీ పంపించారట. అవి ఎనిమిది నిమిషాలపాటు గాల్లో ప్రయాణించి, సురక్షితంగా భూమి మీదకు దిగాయి.



‘కడుపు ఫుల్‌గా ఉంది. ఇంకొక్క ముద్ద కూడా పట్టే ఖాళీ లేదు’ అనే మాటను చాలామంది అంటూనే ఉంటారు. అటువంటి సందర్భాల్లోనూ వాళ్ల నోటికి కాస్త తీపి తగలగానే కడుపులో ఇంకాస్త ఖాళీ ఉన్న భావన కలుగుతుందట. దీన్నే ‘డిజర్ట్ స్టమక్’ అని పిలుస్తుంటారు.

ఎటైనా వెళ్లేటప్పుడు మనం గూగుల్ మ్యాప్స్‌తోపాటు ఆ దారిలో ట్రాఫిక్‌నూ చూస్తుంటాం. అయితే, ఒక జర్మన్ ఆర్టిస్టు మాత్రం 99 స్మార్ట్‌ఫోన్లను ఒక తొట్టిలాంటి ట్రాలీలో వేసుకొని, బెర్లిన్‌లోని ఖాళీ వీధుల్లో తిరుగుతూ లేని ట్రాఫిక్ జామ్‌ను సృష్టించాడట. ఆ ప్రాంతంలో ఫోన్లు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉండటంతో గూగుల్ కూడా మ్యాప్స్‌లో- ఆ వీధుల్లో ట్రాఫిక్ ఎక్కువ ఉన్నట్లు చూపిందట.





రెండు నుంచి నాలుగేళ్ల వయసున్న పిల్లలు చాలా సంతోషంగా ఉంటారట. ఎంతలా అంటే... వారి జీవిత కాలం మొత్తంలో అత్యంత ఆనందంగా ఉండే సమయం అదేనట.

2016లో లిథువేనియాకు చెందిన ఓ యువకుడు- ఉద్యోగం కోసమని 40 కంపెనీలకు తన రెజ్యూమెతో పాటు డోనట్స్‌ను ఓ డబ్బాలో పంపించాడు. ఆ వెరైటీ ఆలోచనకు మెచ్చి ఓ కంపెనీ ఉద్యోగం ఇచ్చిందట కూడా.





మనుషుల్లాగే కోలాలకూ వేలిముద్రలు ఉంటాయి. అయితే, ఆ ముద్రల్లో తేడాలను మైక్రోస్కోప్ కింద కూడా గుర్తించడం కష్టమేనట.

సినిమాల్లో వీఎఫ్‌ఎక్స్ తీరు మారింది. 'ఫలానా సీన్‌లో అద్భుతంగా చేశారు' అనిపించే స్పెషల్ ఎఫెక్ట్స్‌కి పెద్దగా విలువలేదిప్పుడు. వీఎఫ్‌ఎక్స్ అని తెలియకుండా దాన్ని తెరపైకి తీసుకురావడమే ఇప్పుడు గొప్ప! రంగస్థలం, అల వైకుంఠపురములో, దేవర చిత్రాల్లో అలాంటి మాయాజాలం చేయడమే తమ్మారెడ్డి యుగంధర్‌ని ఆస్కార్ అకాడమీకి తీసుకెళ్లింది. ఈ ఏడాది ఆ కమిటీలోకి టాలీవుడ్ నుంచి తనకొక్కడికే ఈ అవకాశం దక్కింది. ఆ గుర్తింపు వెనక యువతకి స్ఫూర్తినిచ్చే ప్రయాణమూ ఉంది...

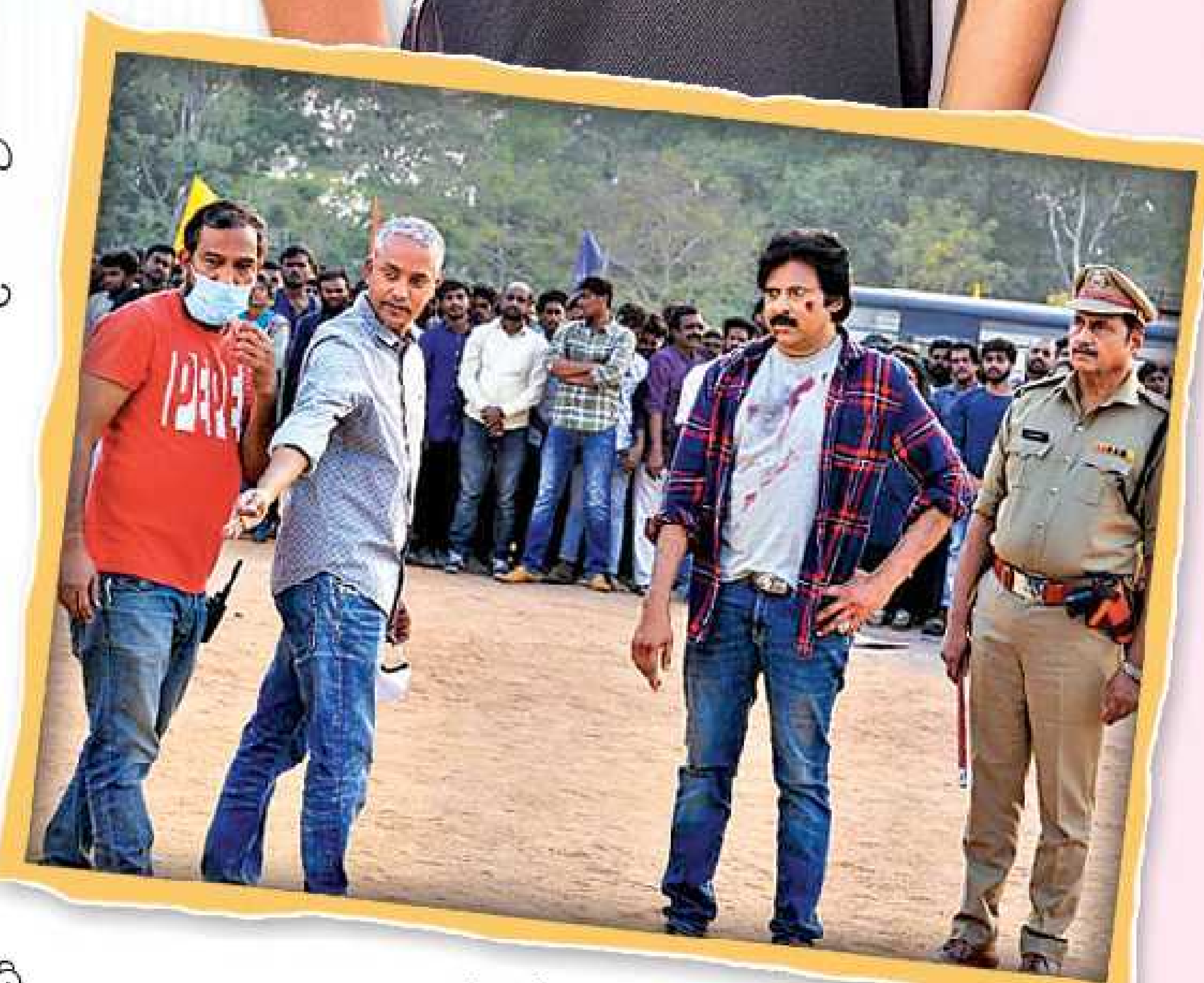
వాళ్లకి మన సత్తా చూపాలనుకున్నాను!



మధ్య తరగతి కుటుంబం మాది. నిజామాబాద్ జిల్లాలోని వర్నిలో పుట్టిపెరిగాన్నేను. నాన్న బాలగంగధర తిలక్, అమ్మ రాణి. నాన్న రుద్రూర్ వ్యవసాయ పరిశోధన కేంద్రంలో ఉద్యోగం చేస్తుండేవారు. ఇంట్లో నేను పెద్దవాణ్ణి. నా తర్వాత చెల్లెలూ తమ్ముడూ. చిన్నప్పటి నుంచే బొమ్మలు గీయడం ఆసక్తి నాకు. టెన్త్ తర్వాత అది బాగా పెరిగింది. పదో తరగతి తర్వాత నాన్నకి హైదరాబాద్ బదిలీ అయ్యింది. నేను ఇక్కడో టైపింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో చేరాను. అక్కడే తొలిసారి కంప్యూటర్‌ని చూశాను. అందులో చిన్నపాటి గ్రాఫిక్స్ గీయొచ్చని తెలుసుకున్నాక... అదే నాకు ప్రపంచమైంది. దానిపైన ఆసక్తితోనే ఇంటర్‌లో కంప్యూటర్స్‌కి సంబంధించి ఒకేషనల్ కోర్సులో చేరాను. 1990ల నాటి రోజులవి. అందరూ పొలోమని కంప్యూటర్ ఇంజినీరింగ్ వైపు పోతుంటే... నేను మాత్రం చిత్రలేఖనం-యానిమేషన్ వైపు వెళదామనుకున్నాను. నాన్న అడ్డుచెప్పలేదు... పైగా ప్రోత్సహించారు. కానీ అప్పటికి మా ఆర్థిక పరిస్థితి అస్సలు బాగలేదు...

ఆ తొలిజీతమే...

నేను ఇంటర్ చదువుతున్నప్పుడు నాన్న ఉద్యోగం నుంచి స్వచ్ఛంద విరమణ తీసుకుని బిజినెస్ పెట్టారు. అందులో నష్టాలొచ్చాయి... ఓ దశలో నా కాలేజీ ఫీజులు కట్టడమూ ఇబ్బందిగా మారింది. దానికి నా కంప్యూటర్ కోర్సులకయ్యే ఖర్చులూ కలిసి తడిసిమోపెడయ్యాయి. అందువల్లే ఇంటర్ తర్వాత సీఎస్ అనే గ్రాఫిక్స్ కంపెనీలో ఉద్యోగానికి చేరాను. అక్కడున్నప్పుడే తొలిసారి మహేశ్‌బాబు మొదటి చిత్రం 'రాజకుమారుడు', వెంకటేశ్ 'దేవీపుత్రుడు' సినిమాల గ్రాఫిక్స్‌లో కీలకపాత్ర పోషించాను. అప్పట్లో పద్మాలయ స్టూడియోలో దక్షిణాదిలోనే తొలిసారి అత్యాధునిక 'సిలికాన్ గ్రాఫిక్స్' కంప్యూటర్‌ని ఉపయోగిస్తున్నారని తెలిసింది. ఎలాగైనా దానిపైన పని చేయాలని అక్కడ పనికి కుదిరాను. ఇంట్లో ఆర్థిక ఇబ్బందులున్నా కొన్ని నెలలపాటు జీతంలేకుండానే పనిచేశాను. ఆ కంప్యూటర్‌పైన పట్టుసాధించాక... తొలి జీతంగా రూ.2 వేలు ఇచ్చారు. అక్కడుండగానే 'వీఎఫ్‌ఎక్స్ సూపర్‌వైజర్‌'గా తేజ దర్శకత్వంలోని 'నువ్వు-నేను' సినిమా టైటిల్స్‌లో నా పేరు పడింది. 2002లో 'జయం' సినిమాకి దేశంలోనే తొలిసారి డీఐ(డిజిటల్ ఇంటర్‌ఫేస్) టెక్నాలజీని వాడాం... దానికి బాగా పేరొచ్చింది. ఇంతలో హాలీవుడ్‌కి చెందిన 'రిథమ్ అండ్ హ్యూస్' సంస్థ ముంబయిలో బ్రాంచి పెడితే... అక్కడెంతో నేర్చుకోవచ్చన్న ఆశతో అందులో చేరాను. కానీ అక్కడ భారతీయ నిపుణులపట్ల వివక్ష కనిపించింది. సృజనతో కూడిన పనులన్నీ హాలీవుడ్ నిపుణులకిచ్చి... మాకు 'రోటో'లాంటి చిన్నపనులు అప్పగిస్తుండేవారు. అది నాలో ఉక్రోషాన్ని పెంచింది... 'గ్రాఫిక్స్‌పరంగా మేం ఎవరికీ తీసిపోం' అని చాటాలనిపించింది. ఆ కసితోనే హైదరాబాద్ వచ్చి నా మిత్రులతో కలిసి 'పిక్సలాయిడ్' అనే సంస్థని స్థాపించాను. పోకిరి, ఆర్య, ఆర్య-2, బొమ్మరిల్లు, చిరుత... ఇలా వరసగా పెద్దచిత్రాలన్నింటికీ వీఎఫ్‌ఎక్స్ సూపర్‌వైజర్‌గా పనిచేశాను. 'సైనికుడు' చిత్రానికిగాను నంది అవార్డునీ అందుకున్నాను. అంతేకాదు, 2008లో బ్రిటిష్ కౌన్సిల్ దేశంలోని ఉత్తమ యువ పారిశ్రామికవేత్తగా నాకు అవార్డునిచ్చింది. లండన్‌కి తీసుకెళ్లి హాలీవుడ్‌కి పనిచేసే స్టూడియోల పనితీరుని ప్రత్యక్షంగా చూసే అవకాశాన్నిచ్చింది. అంతా బాగానే సాగుతున్నవేళ... నా మిత్రులతో భేదాభిప్రాయాలొచ్చి నేను పిక్సలాయిడ్ నుంచి బయటకొచ్చేశాను..

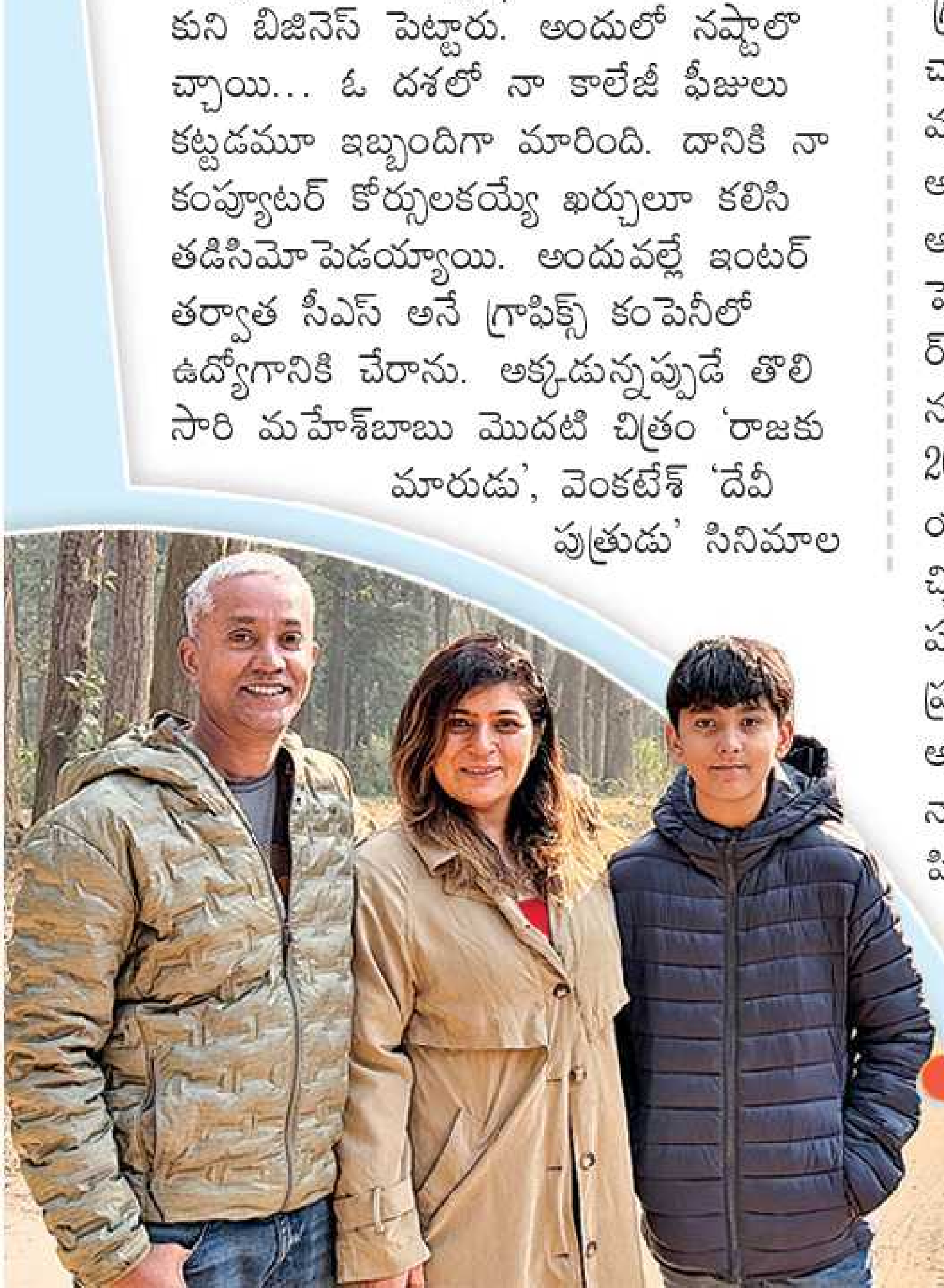


అదే మెప్పించింది...

'పిక్సలాయిడ్' నుంచి వెలుపలికొచ్చాక 2015లో 'వీఎఫ్‌ఎక్స్ నేషన్' పేరుతో సొంత సంస్థని స్థాపించాను. చిరంజీవిగారి 'ఖైదీ నంబర్ 150' మా కంపెనీ పనిచేసిన తొలిసినిమా! ఇక వరసగా రుద్రమదేవి, భరత్ అనే నేను, మహర్షి, రంగస్థలం, అల వైకుంఠపురములో నుంచీ డాకూ మహారాజ్‌దాకా వీఎఫ్‌ఎక్స్ పరంగా సత్తా చాటాం. 'రంగస్థలం' సినిమాలో రామ్ చరణ్ నడిపింది నిజానికి స్టేషనరీ సైకిలే! ఆ విషయం ఎక్కడా బయటపడకుండా చుట్టూ ఊరూవాడని మేమే సృష్టించాం. ఆస్కార్ అకాడమీవాళ్లు దాన్ని ప్రస్తావిస్తూనే నాకు శాశ్వత సభ్యత్వం కల్పించారు.

2002 నాటి మాట. జయం సినిమా ప్రివ్యూ వేస్తే నేను అమ్మానాన్నల్ని తీసుకెళ్లాను. బ్లాక్ అండ్ వైట్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో సరికొత్త తరహాలో టైటిల్స్ పడుతున్నాయి. అందులో నా పేరూ మెరిసింది... దాంతో వీఎఫ్‌ఎక్స్‌పైన అవగాహన ఉన్న కుర్రాళ్లెవరో చప్పట్లు కొట్టారు... దానికి మా అమ్మానాన్నలూ జతకలిశారు. కెరీర్ మొదలుపెట్టాక నాపట్ల నాన్న మొహంలో ఆనందం చూడటం అప్పుడే తొలిసారి. ఆ స్థాయి సంతృప్తిని మళ్లీ ఇప్పుడు ఆస్కార్ అకాడమీ సభ్యత్వం తర్వాతే చూడగలిగాను!

– వలబోజు మహేశ్‌కృష్ణ, ఈనాడు డిజిటల్, నిజామాబాద్



పరిశోధన

సాఫీగా సాగాల్సిందే...

ప్రపంచ జనాభాలోని పదహారు శాతం మంది ఏదోరకంగా ఎదుర్కొంటున్న సమస్య మలబద్ధకం. జీర్ణవ్యవస్థలో ఏర్పడే ఈ ఇబ్బంది తీవ్రమైతే- మొలలు వంటి సమస్యతో నరకం చూపిస్తుంది. 'అది అక్కడితో ఆగట్లేదు... హృద్రోగానికీ దారితీస్తోంద'ని హెచ్చరిస్తోంది ఈ అధ్యయనం. నిప్పుకి గాలి తోడైనట్టు... ఇది రక్తపోటుతో జతై గుండెపోటుకీ కారణమవుతోందట. ఆస్ట్రేలియాలోని మానాష్ విశ్వవిద్యాలయం 40-69 ఏళ్ల వయసు మధ్యనున్న సుమారు నాలుగు లక్షలమందిపైన ఈ అధ్యయనం నిర్వహించింది. ఒట్టి రక్తపోటు ఉన్నవాళ్లకంటే... దానికి మలబద్ధకమూ తోడైనవారిలో తీవ్రమైన గుండెపోటు ఎదురయ్యే ఆస్కారం 34 శాతం ఎక్కువని చెబుతున్నారీ శాస్త్రవేత్తలు. మధుమేహం, పొగతాగడం వంటివి లేకున్నా సరే ఇది హృద్రోగానికి కారణమవుతోందట. 'మలవిసర్జన సమయంలో ఎక్కువగా ముక్కడం మెదడు నుంచీ శరీరానికి రక్తాన్ని తీసుకెళ్లే 'వేగస్ నరాన్ని' దెబ్బతీస్తోంది. అది రక్తపోటుని పెంచుతోంది. కొందరు వ్యక్తుల్లోనైతే ఆ సమయంలో బీపీ 208/88కి చేరుతోంది' అని వివరిస్తున్నారు ఆస్ట్రేలియన్ శాస్త్రవేత్తలు. ఒక్కోసారి ఇది 'డెఫకేషన్ సైన్‌కూప్' అనే అపస్మారక స్థితికీ లోనుచేస్తోందట.



ఆ మూడూ ముఖ్యం!



వయసు పెరిగేకొద్దీ మెదడు పనితీరు కాస్త మందగిస్తుంది కానీ... కొందరిలో మాత్రం మెదడు పాదరసంలాగే ఉంటుంది. ఇలా వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా మెదడు చురుగ్గా పనిచేయడాన్నే 'కాగ్నిటివ్ రిజర్వ్' అంటారు శాస్త్రవేత్తలు. 'ఇదెలా సాధ్యమవుతోంది... ఏం చేస్తే దీన్ని సాధించవచ్చు?' అన్న ప్రశ్నతో ఇటీవల ఓ పరిశోధన చేశారు అమెరికాలోని హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్ వైద్యులు. సుమారు పద్నాలుగు వందల మందిని పరిశీలించాక... మన జీవితంలోని మూడు విషయాలు ఇందుకు దోహదపడుతున్నాయని తేల్చారు. ఒకటి, మాతృభాష కాకుండా ఇంకో భాష కూడా మాట్లాడగలగడం. రెండు, రోజూ సంగీత సాధన చేయడం. మూడు, వ్యాయామం. మనకు రెండో భాష బాగా తెలిసి ఉండటం... మెదడులోని హిప్పోక్యాంపస్ భాగాన్ని చురుగ్గా ఉంచుతుందట. సంగీత సాధన ఏదైనా సరే మెదడు ఆకృతి పెద్దగా మారకుండా చూస్తుందట. ఇక, వ్యాయామం మస్తిష్కానికి కావాల్సిన ఆక్సిజన్‌ని పుష్కలంగా అందిస్తుందట. ఇవి మూడూ ఉంటే అల్జీమర్స్‌కి కారణమైన మృతకణాలు(ప్లేక్స్) ఎక్కువ చేరినా సరే మెదడు... చురుగ్గానే ఉంటోందని వివరిస్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

వామ్మో... ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్!



సినిమా థియేటర్లూ మెగామాల్స్‌లో తప్పనిసరిగా కనిపించే చిరుతిళ్లలో... ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ఒకటి. పిజ్జా, బర్గర్ తర్వాత అంత పాపులారిటీ ఇప్పుడు దీనిదే. ఎంతోమందికి ఇష్టమైన ఈ చిరుతిండితో మధుమేహం వచ్చే అవకాశం మెండని చెబుతోంది తాజా పరిశోధన ఒకటి. అమెరికాలోని హార్వర్డ్ టీహెచ్ చాన్ స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ సంస్థకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు సుమారు రెండు లక్షల మందిని 40 ఏళ్లపాటు ఇందుకోసం పరిశీలించారు. వారానికి కనీసం రెండు మూడుసార్లు ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ తినేవాళ్లలో మధుమేహం 20 శాతం పెరుగుతోందని చెబుతున్నారు. నూనెలో బాగా వేయించి ఉప్పు చేర్చి అందించే ఈ బంగాళాదుంప ముక్కలకన్నా ఉడికించిన ఆలూ మేలని వివరిస్తున్నారు. ఉడికించడం వల్ల దుంపలోని పిండిపదార్థాల ఆకృతి(స్టార్చ్ స్ట్రక్చర్) యథాతథంగా ఉంటుందట. కాబట్టి... అవి మనం తిన్నాక అంత తొందరగా గ్లూకోజ్‌గా మారవు... మధుమేహానికీ దారితీయవు. కానీ- ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ కోసమని బంగాళాదుంపల ముక్కల్ని నూనెలో ముంచి వేయించడం వల్ల... ఆ పిండిపదార్థాల ఆకృతి ఇట్టే విడిపోతుంది. తిన్న వెంటనే గ్లూకోజుగా మారి మధుమేహానికి ఆస్కారం కల్పిస్తాయి. ఇదొక్కటే కాదు, చెడు కొవ్వుల్ని పెంచి... గ్లూకోజ్‌ని కంట్రోల్ చేసే- ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తయ్యే- క్లోమ గ్రంథినీ దెబ్బతీస్తున్నాయట. కాబట్టి... ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ విషయంలో జాగ్రత్త తప్పదంటున్నారు.

నోరారా నవ్వండి

'నవ్వడం ఓ భోగం' అని మనకు తెలుసుకానీ... నవ్వుని ఇంకా మనం ఓ చికిత్సగా చూడలేకపోతున్నాం. లాఫింగ్ క్లబ్బుల్లో ఎవరైనా 'హహ్హాహ్హా' అని (బలవంతంగా) నవ్వుతుంటే వింతగానే చూస్తున్నాం. కానీ అలాంటి క్లబ్బులూ... అవసరమైతే లాఫింగ్ చికిత్సలూ మానసిక ఒత్తిడి నివారణకి చాలాముఖ్యమని చెబుతున్నారు స్పెయిన్‌కి చెందిన హాయెన్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. ఆసియా, యూరప్, అమెరికా ఖండాల్లోని పలు దేశాల్లో యాంగ్జైటీ(మానసిక ఆందోళన) సమస్యని ఎదుర్కొంటున్న ఐదువేల మంది ఉద్యోగులపైన వీళ్లు ఈ మధ్య ఒక పరిశోధన నిర్వహించారు. ఉద్యోగుల్ని రెండు బృందాలుగా విడదీసి ఒక బృందానికి 'లాఫ్టర్ యోగా థెరపీ'ని అందించారు. అంటే, చిన్నపాటి వ్యాయామాలూ చేయిస్తూ గట్టిగా 'హహ్హాహ్హా' అని నవ్వించడం అన్నమాట. దాంతోపాటూ కామెడీ సినిమాలని చూపించడం వంటివీ చేశారు. రెండో బృందానికి మామూలు చికిత్సలే అందించారు. మూణ్నెళ్ల తర్వాత మొదటి బృందంలో యాంగ్జైటీ లక్షణాలు 20 శాతం తగ్గాయట. జీవితంపట్ల సంతృప్తి 40 శాతం పెరిగిందట. రెండో బృందంలో మాత్రం ఫలితాలు ఆశాజనకంగా లేవంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. అందువల్ల- మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నామని భావిస్తున్న వాళ్లందరికీ నిపుణుల పర్యవేక్షణలో నవ్వుల చికిత్స తప్పనిసరని సూచిస్తున్నారు.



అమెజాన్, అజియో, మీషో, మింత్ర...

ఎందులో ధర తక్కువ?

షాపింగ్‌కి వెళితే నాలుగు దుకాణాలు తిరిగి, ఎక్కడ తక్కువ ధరకు వస్తుందో చూసుకుని కొనుక్కుంటారు చాలామంది. మరి ఆన్‌లైన్లో ఆర్డర్ చేసుకుంటే ఎలా? సరకుల దగ్గర్నుంచి దుస్తులూ, గ్యాడ్జెట్ల వరకూ అన్నింటికీ డిజిటల్ షాపింగ్ మీదే ఆధారపడుతున్న ఈరోజుల్లో- బోలెడన్ని ఆన్‌లైన్ వేదికలూ వచ్చేస్తున్నాయి. వాటిల్లో దేంట్లో ఏ ధర ఉందో, తక్కువకు ఎందులో వస్తుందో చూడ్డానికి విడివిడిగా చెక్ చేసుకోనవసరమే లేదు. ఎందుకంటే ఒకే చోట ఆ ధరల్ని పోల్చి చూపించడానికీ కొన్ని యాప్స్ వచ్చేశాయి!



కిరణ్ ల్యాప్‌టాప్ కొనాలనుకున్నాడు. కానీ ఏ ఎలక్ట్రానిక్ దుకాణాల్లో ఎంత ధర ఉందో, కాస్త తక్కువకు ఎందులో దొరుకుతుందో తెలుసుకోవాలనుకున్నాడు. వెంటనే ఫోన్లో ‘షూపర్ మాల్’ (Xuper mall)ని తెరిచి అతనికి కావాల్సిన మోడల్ ల్యాప్‌టాప్‌ని సెర్చ్ చేశాడు. పక్కనే అమెజాన్, ఫ్లిప్‌కార్ట్, రిలయన్స్ డిజిటల్, క్రోమా, విజయ్ సేల్స్... తదితర ఆన్‌లైన్, ఆఫ్‌లైన్ స్టోర్లలో దాని ధర, ఆఫర్ల వివరాలన్నీ వచ్చాయి. ఇంకేముంది, ఒకసారి వాటన్నింటినీ పోల్చుకుని బెస్ట్ ప్రైస్‌లో బుక్ చేసుకున్నాడు. ఒక్క ఎలక్ట్రానిక్ గ్యాడ్జెట్లే కాదు, బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్, ఫర్నిచర్, దుస్తులూ, చెప్పులూ, పుస్తకాలూ, బొమ్మలూ, బహుమతులూ... ఇలా సకలం ఉంటాయి ఇందులో. ప్రముఖ ఆన్‌లైన్ దుకాణాల్లోని ధరల జాబితాలూ, ఆఫర్లూ, కూపన్ల సమాచారాన్నీ ఇక్కడ చూడొచ్చు. ఇంకా ఒక్క ధరల్నే కాదు, ఒకే బడ్జెట్‌లో ఉన్న రెండు రకాల మొబైల్స్, టీవీలూ, వాచీలూ, కార్లూ, బైకుల్లాంటి వాటి ఫీచర్ల పూర్తి వివరాలతో కంపేర్ ఆప్షన్‌ను అందిస్తున్నాయి ‘స్మార్ట్‌ప్రిక్స్, గ్యాడ్జెట్స్360’ లాంటి వెబ్‌సైట్లు. ఇంచుమించు ఒకే రేటులో అందుబాటులో ఉన్న రెండు గ్యాడ్జెట్లలో ఏది కొనాలో ఆలోచిస్తున్నప్పుడు వీటిసాయంతో సులువుగా ఒక అవగాహనకు రావొచ్చు.

అన్నింట్లో...

నిమిషాల్లో ఇంటికి తెచ్చిచ్చే సరకులూ, ఫుడ్ డెలివరీ యాప్‌ల్లోని ధరల్నీ, అవి తీసుకొచ్చే సమయాన్నీ ఒకే దగ్గర చూపిస్తూ రకరకాల యాప్స్ కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ‘క్విక్ కంపేర్’లో ఒకే వస్తువు ధర బిగ్‌బాస్కెట్, బ్లింకిట్, డీమార్ట్ లాంటివాటిల్లో ఎంత ఉందో చెక్ చేసుకోవచ్చు. ‘గెట్ డైరెక్ట్’లో స్విగ్గీ, జొమాటో తదితర యాప్స్‌లో ఆహార పదార్థాల ధరలనీ, ఆఫర్లనీ పోల్చి చూడొచ్చు. కార్ట్‌లో అన్ని వస్తువుల్నీ పెట్టాక... మళ్లీ ఇంకోదాంట్లో తగ్గుతుందేమోనని ఆలోచించకుండా ముందుగానే తెలుసుకోవచ్చన్నమాట.

ఇంకా ఉన్నచోటుకే వచ్చే క్యాబ్ సర్వీసులూ ఈమధ్య బాగా పెరిగిపోయాయి. ఓలా, ర్యాపిడో, క్విక్‌రైడ్ లాంటి యాప్‌లెన్నో ఉన్నాయి. వెళ్లేచోటు ఒకటే అయినా వాటిల్లో కచ్చితంగా ఒక్కో దాంట్లో ఒక్కో ధర, అవి రావడానికి ఒక్కో సమయం కనిపిస్తుంది. కానీ వాటన్నింటినీ ఒకే చోట చూడాలనుకుంటే ‘చూజ్‌యాప్’ని ప్రయత్నించొచ్చు. అంతేకాదు, పెద్ద ఎత్తున పుట్టుకొస్తున్న ఆరోగ్య బీమా కంపెనీల సంగతులన్నింటినీ ఒకే వేదికపైకి తీసుకొస్తూ ‘పాలసీ బజార్, మై ఇన్సూరెన్స్ క్లబ్’లాంటి వెబ్‌సైట్లూ ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఆయా సంస్థలు అందిస్తున్న సేవల్లో మన అవసరాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఎంచుకోవచ్చు. ఇలా ఒకటా రెండా... అన్ని రకాల అంశాల్లో ధరల్నీ, ఆఫర్లనీ పోల్చి చూపిస్తూ ‘ప్రైస్ కంపేర్’ ఆలోచనతో వస్తున్నాయి ఎన్నో యాప్స్. మరెందుకాలస్యం... వీటిని ప్రయత్నించి, ఆన్‌లైన్ షాపింగ్‌ల నుంచి ఆరోగ్య బీమాల ఎంపిక దాకా ఏది బడ్జెట్లో వస్తుందో గమనించుకుంటూ డబ్బుల్ని ఆదా చేసుకోండి! ★







షాపింగ్

టేపు అతికించే గన్

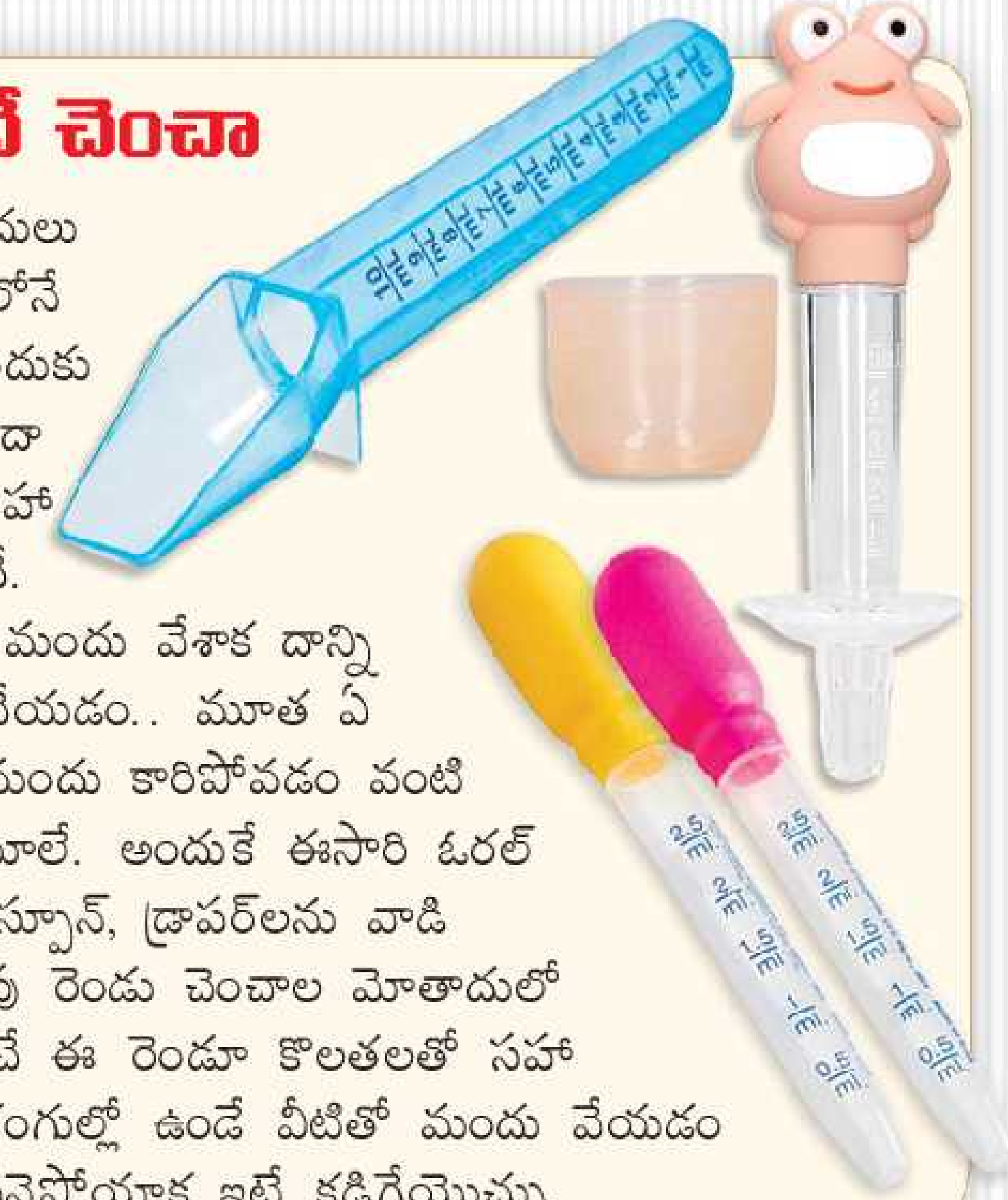


పకడ్బందీగా ఓ గిఫ్ట్‌ను ప్యాక్ చేస్తున్నా, పార్టీ సందర్భంగా ఇంట్లో రంగురంగుల కాగితాలూ పువ్వులూ అతికిస్తున్నా, పిల్లలు స్కూలు ప్రాజెక్టులు చేయడం మొదలు పెట్టినా టేపు ఉండాల్సిందే. చేత్తో కాస్త కాస్త టేపు తీసుకుంటూ అతికించాలి. ఏ కాస్త తేలిగ్గా తీసుకున్నా టేపు ముడతలు పడి సరిగ్గా అతుక్కోదు, ఫలితంగా ప్యాకింగ్ అయినా ప్రాజెక్ట్ అయినా నీట్‌గా రాదు. ఈ శ్రమను తగ్గించేందుకు వచ్చిందే టేప్ మెషీన్ గన్. ఈ చిన్ని పరికరంలో టేపు రీల్‌ను ఉంచి గన్‌ను నొక్కి వదులుతూ ఉంటే.. కావాల్సిన చోట టేపును అతికించొచ్చు. దీనికి చిన్న బ్లేడూ ఉంటుంది కాబట్టి... అదనంగా కత్తెరతోనూ పనిలేకుండా కట్‌చేయొచ్చు. టేపులకు ఉండే జిగురు చేతులకూ అంటుకోదు.





సిరప్‌ను కొలిచే చెంచా



చిన్న పిల్లలకు ఇచ్చే మందులు సాధారణంగా ద్రవ రూపంలోనే ఉంటాయి. వాటిని వేసేందుకు కూడా చిన్న డ్రాపర్ లేదా మూత కొలతలతో సహా రావడమూ తెలిసిందే. అయితే, డ్రాపర్‌తో మందు వేశాక దాన్ని మళ్లీ సీసాకే ఉంచేయడం.. మూత ఏ కాస్త వదులైనా మందు కారిపోవడం వంటి సమస్యలు మామూలే. అందుకే ఈసారి ఓరల్ లిక్విడ్ మెడికల్ స్పూన్, డ్రాపర్‌లను వాడి చూడండి. దాదాపు రెండు చెంచాల మోతాదులో మందుని అందించే ఈ రెండూ కొలతలతో సహా వస్తాయి. రంగురంగుల్లో ఉండే వీటితో మందు వేయడం తేలికే కాదు... పనైపోయాక ఇట్టే కడిగేయొచ్చు.

గ్లౌజులు చేతులకే...



బండి నడుపుతున్నప్పుడు చేతుల పైన ఎండతోపాటు దుమ్ము, కాలుష్యం ప్రభావం పడకుండా ఉండేందుకు గ్లౌజులు వేసుకోవడం మంచిదే. కానీ... వాటిని తొడుక్కోవడం వల్ల చేతులకు గాలి ఆడక చెమటపట్టి, బండి నడుపుతున్నప్పుడు పట్టు దొరక్క అవస్థ పడే ఆస్కారమూ సహజం. అందుకే ఈసారి వాటిని పక్కన పెట్టేసి ఈ సిల్కీ ఫైబర్ ఓపెన్ ఫింగర్ సన్ గ్లౌజెస్‌ను ఎంచుకుంటే సరి. కేవలం చేతులకు మాత్రమే పెట్టుకునేలా చిన్న రింగుతో వచ్చే వీటికి పైభాగంలో మాత్రమే వస్త్రం ఉంటుంది. దాంతో బండి హ్యాండిల్స్‌ను పట్టుకునేందుకు ఏ సమస్యా ఉండదు. నచ్చిన రంగుల్లో దొరుకుతున్నాయివి.



పిన్నులకు డిజైనర్ లుక్





కుచ్చిళ్లు పొందిగ్గా పెట్టుకున్నా, కొంగును అందంగా వేసుకున్నా... అవి జారిపోకుండా సేఫ్టీ పిన్నులు ఉండాల్సిందే. అలాగే, కాస్త లూజ్ అయిన డ్రెస్‌ను బిగుతుగా చేయడానికీ పిన్నులు కావాలి. అవి కూడా బయటకు ఏ మాత్రం కనిపించకుండా లోపలివైపు ఎంతో జాగ్రత్తగా పెట్టుకోవడమూ తెలిసి ఉండాలి. అదే.. రంగురంగుల రాళ్లు, పువ్వుల డిజైన్లు, ముత్యాలు, పూసలు జతచేసి తయారుచేసిన ఈ డిజైనర్ సేఫ్టీపిన్నులు ఎంచుకున్నామనుకోండి... పైకి కన్పించేలా పెట్టుకున్నా అందంగానే ఉంటాయి. బ్రూచ్ తరహాలో కనిపిస్తాయి కాబట్టి... డ్రెస్‌లకీ కొత్త లుక్‌ని తేవొచ్చు. అప్పుడప్పుడూ ఏ డిజైనూ లేని సాదా డ్రెస్‌పైనా కూడా పెట్టుకుంటూ మెరిసిపోవచ్చు.









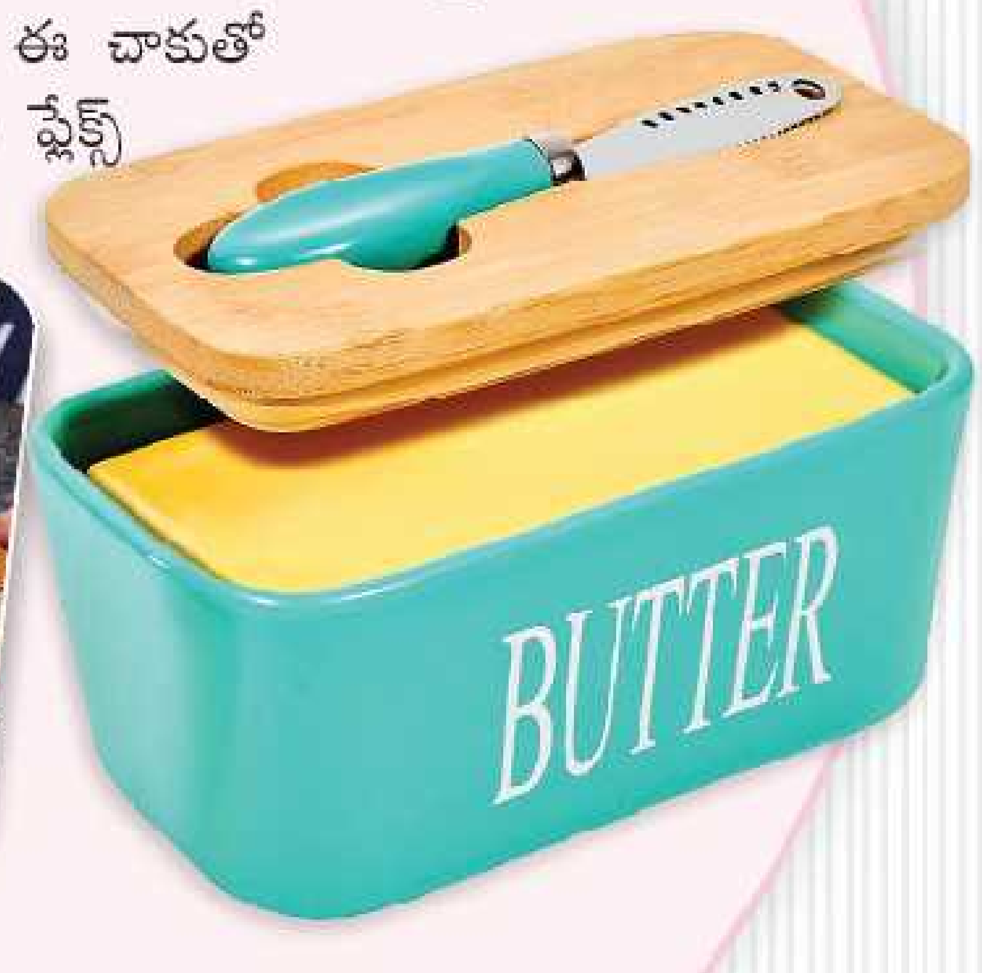


వెన్నకీ ఓ డబ్బా

సాధారణంగా ప్యాకెట్‌లో వచ్చే వెన్నను సగం వాడాక అలాగే ఫ్రిజ్‌లో పెట్టేయొచ్చు కానీ మర్నాటికి ఇంకా గట్టిపడి, ఎండిపోయినట్లుగా అవుతుంది. త్వరగా పాడవుతుంది కూడా. అందుకే ఈసారి మిగిలిపోయిన వెన్నను ఫ్రిజ్‌లో ఎక్కడో అక్కడ కాకుండా దానికోసం ప్రత్యేకంగా తీసుకొచ్చిన ఈ బటర్‌బాక్స్‌లో భద్రపరిస్తే సరి. దీనితోపాటు వచ్చే చాకుతో- చపాతీ, బ్రెడ్‌స్లైస్, దోశ... ఇలా దేనిమీదైనా సరే వెన్నను చక్కగా పరిచినట్లుగా రాయొచ్చు కూడా. ఈ చాకుతో అవసరాన్ని బట్టి వెన్నను తురుముకోవచ్చు, పల్చని ఫ్లేక్స్ మాదిరీ చేసుకోవచ్చు కూడా.









అమ్మచేతి పసుపుబొమ్మగా ప్రాణం పోసుకోవడం...
అంతలోనే పరమేశ్వరుడితో తలపడి శిరసును
కోల్పోవడం... గజాసురుడి తలను జోడించుకుని
గజాననుడిగా అవతరించడం...
భాద్రపద శుక్ల చవితినాడు విఘ్నాధిపతిగా బాధ్యతలు
స్వీకరించడం... మనకు తెలిసిన వ్రతకథ.
గణపతి ఘనతకు ఇది ఒక కోణమే.
అష్టాదశ పురాణాలూ, వేదాలూ, ఉపనిషత్తులూ
ఆ వామనాకారుడి విరాట్ రూపాన్నీ,
మంగళ స్వరూపాన్నీ పరిపూర్ణంగా తెలియజేస్తాయి.

మహాగణపతిం మనసాస్మరామి!

శ్రీ గణనాథుడు... ఆద్యంతరహితుడు, సనాతనుడు. సృష్టి ఆరంభంలో... మేరుపర్వతాన్ని తలపించే మహాకారంతో, దివ్యాభరణాలతో, నాలుగు చేతులలో ఖడ్గం, ఖేటం, ధనుస్సు, శక్త్యాయుధాలతో త్రిమూర్తులకు దర్శనమిచ్చాడు. ఆ దివ్యమంగళ స్వరూపాన్ని చూసి...

'అజం నిర్వికల్పం నిరాకారమేకం
నిరానందమానందం అద్వైతపూర్ణం
పరం నిర్గుణం నిర్విశేషం నిరీహం
పరబ్రహ్మరూపం *గణేశం భజేమ!*

...నువ్వు అఖండుడివి, పరిపూర్ణుడివి, పరబ్రహ్మ స్వరూపానివి' అంటూ బ్రహ్మాదులు ఆ తేజోరాశి ముందు చేతులు జోడించారని వేదవ్యాస విరచిత 'గణేశ పురాణం' చెబుతోంది. గణపతిని వేదాలు 'గణానాం త్వా గణపతిం' అని కీర్తించాయి. ఉపనిషత్తులు పరమపురుషుడిగా కొలిచాయి. పురాణాలు విఘ్నాధిపతిగా ఆమోదించాయి. దుష్ట శిక్షణ కోసం గణనాథుడు ఒక్కో యుగంలో ఓ అవతారాన్ని ధరించాడు. కృతయుగంలో... కశ్యప మహాముని పుత్రుడిగా జన్మించి, మహోత్కట వినాయకుడిగా పూజలు అందుకున్నాడు. త్రేతాయుగంలో... శివపార్వతుల ముద్దుబిడ్డగా పుట్టి, మయూరేశుడిగా నెమలిపైన ఊరేగాడు. ద్వాపరయుగంలో గజాననుడిగా సుప్రసిద్ధుడై మూషిక వాహనం ఎక్కాడు. కలియుగంలో 'ధూమకేతు'గా అవతరించి... ధర్మసంస్థాపనకు పూనుకుంటాడని ఓ నమ్మకం.

బాల గణపతి

ప్రాచీనుడైన ఆది గణపతి శివపార్వతుల ప్రియతనయుడిగా అవతరించడం అనేది... తానే పాత్రధారిగా, తానే సూత్రధారిగా రచించుకున్న జగన్నాటకంలో ఓ చిన్న భాగం. 'గణేశ పురాణం' ప్రకారం... పండంటి బిడ్డ కోసం పార్వతీదేవి శ్రావణ చతుర్థి నుంచి భాద్రపద చతుర్థి వరకూ పుణ్యకవ్రతాన్ని ఆచరించింది. ఆ నోము ఫలంగా గర్భం ధరించింది. ఓంకార స్వరూపుడిని కడుపున మోస్తున్న తన ఇల్లాలు... సాయంత్రాలు సేద తీరడానికి పరమశివుడు కైలాసంలో అందమైన ఉద్యానవనాన్ని సృష్టించాడు. ఓ సాయంత్రం, గిరిజ ఆ తోటలో విహరిస్తుండగా... సింధురాసురుడు చూశాడు. ఆమె పొట్టలోని బిడ్డ సామాన్యుడు కాదనీ, రాక్షసాంతకుడనీ గ్రహించి... సూక్ష్మరూపంలో శ్వాసతోపాటే పార్వతి పొట్టలోకి ప్రవేశించి... గర్భస్థ శిశువు తలను కర్కశంగా చిదిమేశాడు. దీంతో, నవమాసాల తర్వాత తలలేని బిడ్డ జన్మించాడు. ఆ వికృత రూపాన్ని చూసి పార్వతి తట్టుకోలేక పోయింది. ఇల్లాలి శోకాన్ని తీర్చడానికి, అప్పటికే తాను సంహరించిన గజాసురుడి శిరస్సును తెచ్చి ఆ మొండానికి అతికించాడు శివుడు. ఆ బాలుడు బాల్యంలోనే సకల శాస్త్రాలూ నేర్చాడు. యుద్ధ విద్యల్లో ఆరితేరాడు. అమ్మ అనుమతి తీసుకుని... సింధురాసురుడిపైన సమరానికి బయల్దేరాడు. కయ్యానికి కాలుదువ్వుతున్న ఆ పాలబుగ్గల పసివాడిని చూసి సింధురుడు ఆశ్చర్యపోయాడు. బాల గణపతిని భయపెట్టడానికి రాక్షస మాయలన్నీ ప్రదర్శించాడు. అయినా, గణేశుడు బెదరలేదు. ఇంతై ఇంతింతై అంతరిక్షమంత ఎత్తుకు విస్తరించి సింధురాసురుడిని అరచేతిలోకి తీసుకుని ముద్దగా చేసి... రక్తాన్ని పిండేశాడు. ఆ రుధిరాన్ని సిందూరంలా ఒళ్లంతా పూసుకున్నాడు. విజేతగా తిరిగొచ్చిన విఘ్నరాజుకు మంగళహారతులిచ్చింది సర్వమంగళ.

వీర గణపతి

రుషిపత్ని అదితికి కూడా తనను కనిపెంచే భాగ్యాన్ని ప్రసాదించాడు త్రిలోకపూజ్యుడు. ఇది కూడా వ్యాసులవారు ప్రస్తావించిన అవతార విశేషమే. అంగదేశంలో రౌద్రకేతుడనే సజ్జనుడు ఉండేవాడు. అతని ఇల్లాలు శారద. ఆ దంపతులకు ఇద్దరు పిల్లలు... దేవాంతకుడు, నరాంతకుడు. వారికి సాక్షాత్తూ నారదులవారే మంత్రోపదేశం చేశారు. ఆ ప్రభావంతో ఇద్దరిలోనూ ఆధ్యాత్మిక చింతన పెరిగింది. తపస్సు కోసం అడవుల బాట పట్టారు. నిద్రాహారాలు మానేసి పంచాక్షరిని జపించారు. ఆ భక్తికి మెచ్చిన శివుడు పార్వతీ సమేతంగా దర్శనమిచ్చి... ఏదైనా వరం కోరుకోమన్నాడు. ఆ మాట వినగానే, అసుర సోదరుల్లో దురాశ మొదలైంది. దైవ-మానవ-మృగాలతో తమకు చావులేకుండా చూడమని వేడుకున్నారు. సృష్టిలోని ఏ ఆయుధానికి కూడా తమను ఖండించే శక్తి ఉండకూడదని షరతు పెట్టారు. భక్త సులభుడు కాదంటాడా? 'తథాస్తు...' అని ఆశీర్వదించాడు. ఆ వరగర్వంతో దేవాంతక, నరాంతకుల కళ్లు నెత్తికెక్కాయి. ముల్లోకాలపైకి దండెత్తారు. అదే సమయంలో కశ్యపుడి ఇల్లాలు... అదితికి పరమాత్ముడిని జన్మనివ్వాలనే కోరిక కలిగింది. వినాయకుడిని ఉద్దేశించి గొప్ప

'విశేష' గణపతి!

స్వామిని ప్రకృతి-పురుష సమ్మేళనంగా వర్ణిస్తాయి పురాణాలు. కుడివైపు పురుషరూపంతో, ఎడమవైపు స్త్రీ స్వరూపంతో ధ్యానించారు మహర్షులు.

★ విఘ్నరాజును వల్లభ గణపతిగానూ పూజిస్తారు. ఆయన ఒడిలో ఇల్లాలు వల్లభాదేవి కూర్చుని ఉంటుంది. ఆమె మరీచి మహర్షి తపోఫలం. శక్తి స్వరూపిణి.

★ మోహాసురుడూ, మదాసురుడూ, లోభాసురుడూ, క్రోధాసురుడూ మొదలైనవారినీ ఓడించాడు గణపతి. వారంతా మనలోని అసుర గుణాలకు ప్రతీకలు.

★ సాక్షాత్తూ విష్ణుమూర్తే... పార్వతీపరమేశ్వరుల నోముల పంటగా పుట్టాడని చెబుతోంది 'బ్రహ్మ వైవర్త పురాణం'.



తపస్సు చేసింది. ఆమె భక్తికి మెచ్చిన గజాననుడు ఆ ఇంట బిడ్డగా పుట్టాడు.

పసితనంలోనే ఉద్ధతుడు, దుంధువుడు మొదలైన రాక్షసుల్ని సంహరించాడు. ఓ సందర్భంలో, అమ్మ అదితికి తన నోట బ్రహ్మాండాలు చూపించాడు. నారదుడి ద్వారా ఆ బాలకుడి అవతార రహస్యాన్ని తెలుసుకున్న దేవగణమంతా కశ్యపుడి ఆశ్రమానికి తరలివచ్చింది. గణపతిని శరణు వేడింది. దృఢ నిశ్చయంతో దుష్టసంహార బాధ్యత తీసుకున్నాడు ఆశ్రిత రక్షకుడు. గజముఖంతో దండెత్తి వస్తున్న ఆ రౌద్ర రూపాన్ని చూడగానే రాక్షస సోదరులకు వణుకుపుట్టింది. ఏ అస్త్రశస్త్రాలతోనూ చావు లేకుండా శివుడి వరం పొందారు కాబట్టి, తన పదునైన దంతంతో గుచ్చిగుచ్చి సంహరించాడు వక్రతుండుడు. ఆ విజయాన్ని ముల్లోకాలూ పండగ చేసుకున్నాయి.

గరిక గణపతి

విలువైన ఆభరణాలు అలంకరించకపోయినా, ఘనమైన నైవేద్యాలు సమర్పించకపోయినా ప్రమోదుడు పట్టించుకోడు. గరిక పూజ చేయకపోతే మాత్రం... పసిబిడ్డలా చిన్నబుచ్చుకుంటాడు. పురాణాల్లో దూర్వాంకురాలతో ముడిపడిన కథ ఒకటి ఉంది. పూర్వం అవంతీపురాన్ని సులభుడనే రాజు పాలించేవాడు. అతను ఓరోజు సతీసమేతంగా ఆలయానికి వెళ్లాడు. ఆ దంపతులు పూజలో ఉండగా, ఓ యాచకుడు ప్రేలాపనలు చేస్తూ గుళ్లో కాలుపెట్టాడు. ఆ అరుపులకు ప్రభువు ఏకాగ్రతకు భంగం కలిగింది. అతణ్ని తీవ్రంగా మందలించాడు. దీంతో యాచకుడి అహం దెబ్బతింది. ఆవేశంతో 'రాజా! నువ్వు వచ్చే జన్మలో ఎద్దుగా జన్మిస్తావు' అని శపించాడు. దీంతో పక్కనే ఉన్న మహారాణి మనసు నొచ్చుకుంది. 'ప్రభువులనే అంతమాట అంటావా? నువ్వు గాడిదగా పుడతావు' అని బిచ్చగాడికి శాపం పెట్టింది. యాచకుడు కూడా అంతే తీవ్రంగా స్పందించాడు. 'వచ్చే జన్మలో నువ్వూ నాలాగే కటిక దారిద్ర్యాన్ని అనుభవిస్తావు' అని తిడుతూ అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయాడు. ముగ్గురి మాటలూ నిజం అయ్యాయి. మరుజన్మలో ఆ ముగ్గురూ... శాపగ్రస్త జీవితాలతో ఓ వినాయకుడి ఆలయానికి చేరుకున్నారు. అప్పటికే ఆ ప్రాంతంలో కుండపోతగా వర్షం కురుస్తోంది. ఆకలి తీరే మార్గం లేక... గుడి ఆవరణలో మొలిచిన గరికను తెంచుకొచ్చి ఓ చోట పోగేసింది పేదరాలు. అందులోంచి ఓ గడ్డిపరక గాలికి కొట్టుకుని వెళ్లి వినాయక విగ్రహం పాదాల మీద వాలింది. మరోపక్క, ఆ గడ్డి మీద గాడిద కన్ను పడింది. ఎద్దు కూడా ఆశగా అటువైపు అడుగులేసింది. దీంతో ఆమె... ఆ రెండు జీవాలనూ కర్రతో తరిమింది. భయంతో ఎద్దూ, గాడిదా గర్భాలయ ప్రదక్షిణ మార్గంలో పరుగులు పెట్టాయి. దూర్వాంకురాన్ని సమర్పించిన పుణ్యానికి రాణికీ, ఆలయ ప్రదక్షిణల ఫలితంగా రాజుకూ పేదకూ శాపం తీరిపోయింది. ఈ సంఘటన భాద్రపద చతుర్థినాడే జరిగింది! గణపతిని వాక్ స్వరూపంగా కీర్తిస్తాయి ఉపనిషత్తులు. చిన్నచిన్న విషయాలకే మనసు మీద నియంత్రణ కోల్పోయి మాట తూలుతుంటారు చాలామంది. అలాంటి వారికి, ఈ ఉదంతం ద్వారా ఓ హెచ్చరిక చేశాడు వాగీశుడు.

పురాణ గణపతి

వినాయకుడు కల్యాణ కారకుడు. ప్రతి పురాణంలోనూ, సంక్షోభ సమయాల్లో ప్రత్యక్షమై మంచిని గెలిపిస్తాడు. మహామహా దేవతలకూ, మహర్షులకూ కర్తవ్యాన్ని బోధించిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఒకానొక సమయంలో బ్రహ్మదేవుడిలోని అహంకారాన్ని పటాపంచలు చేసి, సృష్టికార్యాన్ని ఆరంభించడానికి సరిపడా దైవిక శక్తిని ప్రసాదించాడు. ఆ కృతజ్ఞత కొద్దీ చతుర్ముఖుడు భక్తితో చతుర్భుజుడిని పూజించి... సిద్ధి-బుద్ధి అనే ఇద్దరు దివ్యకాంతలను దక్షిణగా సమర్పించాడు. కష్టకాలాల్లో... శంకరుడు విష్ణువుకూ, బ్రహ్మ వ్యాసుడికీ, బృహస్పతి మహేంద్రుడికీ గణేశ మంత్రాన్ని ఉపదేశించినట్టు పురాణ ప్రస్తావనలు ఉన్నాయి. తన కంటిచూపుకు బూడిదైపోయిన మన్మథుడికి... మళ్లీ తానే వినాయకుడి ఏకాక్షర మంత్రాన్ని బోధించి మార్గదర్శనం చేశాడు శివుడు. దీంతో ఆ వలపుల దేవుడు, తనకో రూపం ఇవ్వమంటూ కాలస్వరూప గణపతిని ఉపాసించాడు. ఆ సాధనకు మెచ్చిన విఘ్నాధిపతి, ద్వాపరలో శ్రీకృష్ణుడి సతీమణి రుక్మిణి గర్భంలో ప్రద్యుమ్నుడిగా జన్మించేలా వరం అనుగ్రహించాడు. త్రిపురాసుర యుద్ధం సమయంలో పరమేశ్వరుడు తన చిన్నకొడుకు కుమారస్వామికి 'వరద గణపతి' వ్రత విధానాన్ని బోధించాడట.

ఓ సందర్భంలో శివుడి మెడలోని వాసుకి తన బలాన్ని తలుచుకుని మిడిసిపడుతుంటే, ఆ అహంకారాన్ని చూసి శివుడికి కోపం వచ్చింది. తీసి నేలకేసి కొట్టాడు. దీంతో పది తలలూ వంద ముక్కలై పోయాయి. పరమేశ్వరుడి ఆగ్రహానికి గురైన ఆ సర్పరాజుకు గణేశ షడక్షర మహామంత్రాన్ని ఉపదేశించాడు నారద మహర్షి. ఆ మంత్ర మహిమతో గణపతి దివ్య సాక్షాత్కారాన్ని పొందాడు వాసుకి. 'ఆ వేయి ముక్కలూ వేయి తలలు అవుతాయి. ఇక నుంచీ సహస్ర ఫణిగా చరితార్థుడివి అవుతావు' అని వరమిచ్చాడు అభయ గణపతి. అంతేకాదు, నాగాభరణమై తన ఉదరానికి అలంకారంగా వర్ధిల్లే భాగ్యాన్నీ కల్పించాడు.

విఘ్న గణపతి

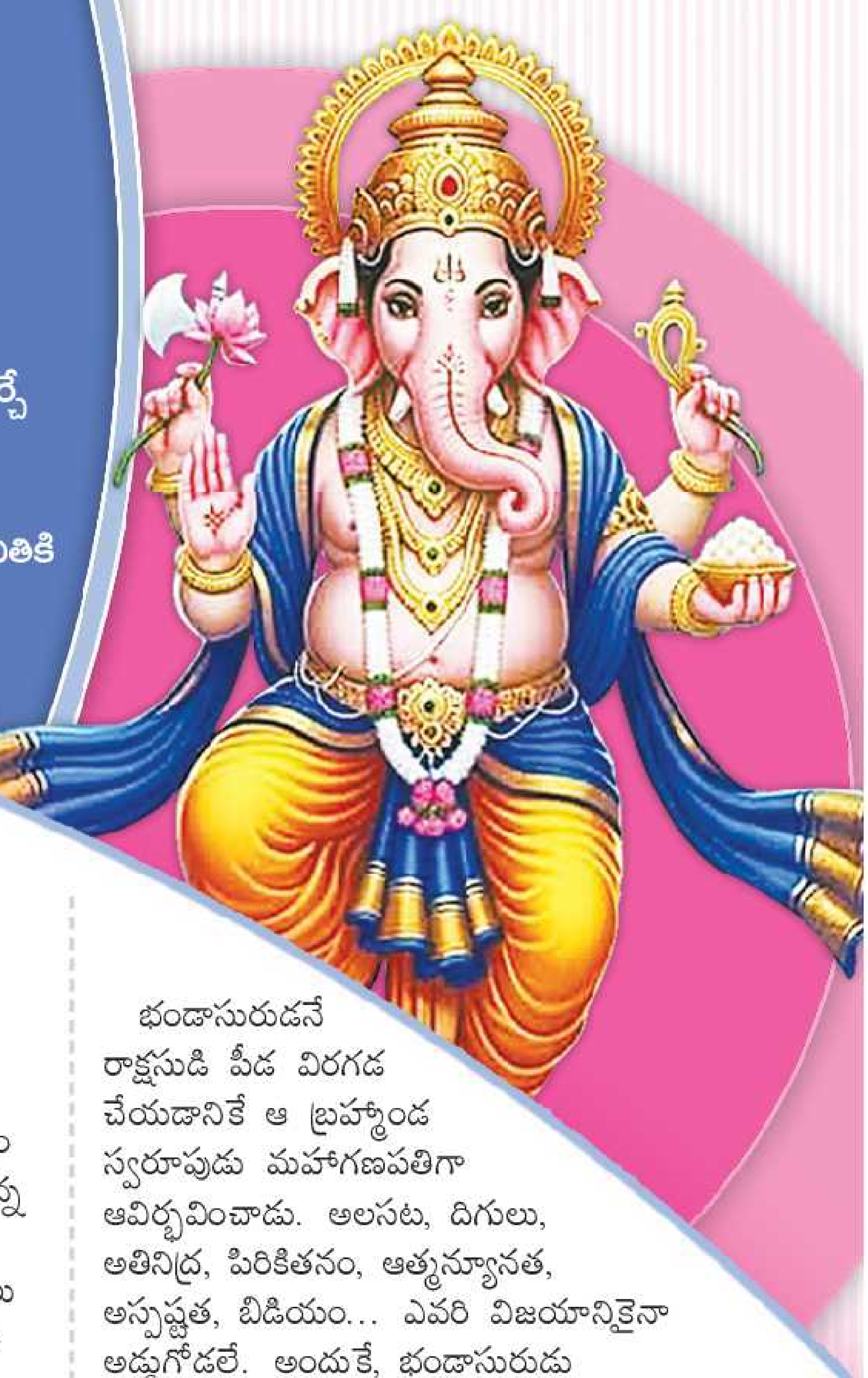
విజయ సోపానాలైన బుద్ధి, సిద్ధి... గణపతి ఆధీనంలోనే ఉంటాయి. లక్ష్యం విషయంలో స్పష్టత ఉన్నప్పుడే, మనం బుద్ధిని సమర్థంగా ఉపయోగిస్తాం.

★ అనింద్యుడు అనే యక్షుడు... ఆశకొద్దీ జగన్మాత సమక్షంలోని జ్ఞానామృతాన్ని... ఎలుక రూపంలో వెళ్లి ఆరగించాడు. దీంతో అమ్మవారు మూషికమై జన్మించమంటూ శపించింది. అనింద్యుడి తప్పును మన్నించి తన వాహనంగా ఎంచుకున్నాడు గణపతి.

★ వేదం గణాధ్యక్షుడిని 'బ్రహ్మణస్పతి'గా కొనియాడింది. బ్రహ్మణం అంటే జ్ఞానం. జ్ఞానానికి అధిపతి అన్నమాట.

★తమిళనాడులోని తిలతర్పణపురిలో గణపతి నరముఖంతో దర్శనమిస్తాడు. కలహాలు తీర్చే దేవుడిగా, జ్ఞాపకశక్తి ప్రదాతగా ఇక్కడి దేవుడికి పేరు.

★ తల్లీబిడ్డల్ని వేరుచేసి చూడకూడదని అంటారు. అందుకేనేమో, కొన్ని ప్రాంతాల్లో వినాయక చవితికి 'గౌరీ-గణేశ' పూజ చేస్తారు.



త్వరితంగా సిద్ధినీ పొందుతాం. ఏ పనినైనా ప్రారంభిస్తున్నప్పుడు 'తొలుత అవిఘ్నమనుచు...' స్మరించే సిద్ధి-బుద్ధి సమేత విఘ్నేశ్వర రూపం మనకా స్పష్టతను ప్రసాదిస్తుంది. అయినా కొన్నిసార్లు అజ్ఞానంతోనో, అహంకారం వల్లనో ఉమాసుతుడి ఉనికినే ప్రశ్నిస్తాం. అంతిమంగా ఆ ఫలితాన్నీ అనుభవిస్తాం. మహావిష్ణువుకే తప్పలేదా చేదు అనుభవం. మధుకైటభుల సంహారానికి బయల్దేరినప్పుడు, మాటమాత్రంగా అయినా ఆయన మహాగణపతిని స్మరించలేదు. దీంతో, ఐదువేల సంవత్సరాలు పోరాడినా శత్రువుల్ని గెలవలేకపోయాడు. ఓ దశలో తీవ్రంగా అలసిపోయాడు కూడా. ఆ సమయంలో, శివుడి సలహాతో... విఘ్నేశ్వరుడిని ప్రార్థించాడు. అంతే, పరిస్థితులు అనుకూలించాయి. ఒక్క దెబ్బకు ఇద్దరు రాక్షసులూ రాలిపోయారు. వ్యాసులవారు సైతం పురాణ రచనకు పూనుకున్నప్పుడు... సకల విద్యలకూ ఒజ్జ అయిన బొజ్జ గణపతిని చిన్నచూపు చూశారు. దీంతో, ఆయన కలం మొరాయించింది. భావధార ఆగిపోయింది. వెంటనే తన తప్పు తెలుసుకుని, విద్యా గణపతి ప్రార్థనతో రచనకు ఉపక్రమించారు. గణేశ పురాణంలోని 'బ్రహ్మవ్యాస సంవాదం'లో ఈ విషయాన్ని స్వయంగా ప్రస్తావించారు కృష్ణ ద్వైపాయనులవారు. వక్రాన్ తుండయతీతి వక్రతుండః... వక్రాలను - అంటే, అవరోధాలను ముక్కలు చేసేవాడే వక్రతుండుడు! వినాయక కటాక్షం తర్వాత... వ్యాసులవారి కలానికి వేయి ఏనుగుల బలం వచ్చింది. చదువుల సారమైన దేవుడే రాయసకారుడి స్థానంలో కూర్చుని అష్టాదశ పురాణాలకూ అక్షర రూపం ఇచ్చాడు. గణపతి స్తోత్రంతోనే ఘంటాన్ని కదిలించడం తరాల సాహితీ సంప్రదాయం. కవిత్రయం కూడా ఆ బాటలోనే నడిచింది. పోతనామాత్యుడైతే శ్రీభాగవతంలో 'ఆదరమొప్ప మ్రొక్కిడుదు అద్రిసుతా హృదయానురాగ సంపాదికి, దోష భేదికి, ప్రసన్న వినోదికి, విఘ్నవల్లికా ఛేదికి, మంజువాదికి'... అంటూ గణనాయకుడికి అక్షరాభిషేకం చేస్తాడు. పిల్లలు కాసేపు అమ్మ ఒడిలో సేదతీరతారు, కాసేపు నాన్న నెత్తినెక్కుతారు. కొన్నిసార్లు 'రా...రా బంగారం!' అంటూ అమ్మ గోముగా పిలుస్తుంది. 'నా బిడ్డ... నా దగ్గరికే వస్తాడు' అంటూ నాన్న పోటీగా చేతులు చాస్తాడు. ఎటువైపు మొగ్గాలో అర్థంకాక, బిత్తర చూపులు చూస్తాడు బిడ్డడు. గణపతికి మాత్రం ఆ సమస్య ఉండదట. కన్నవారిది అర్ధనారీశ్వర తత్వం కదా! అటు సగం అమ్మ, ఇటు సగం నాన్న కాబట్టి... ఒకేసారి ఇద్దరి అనురాగాన్నీ ఆస్వాదిస్తాడు. ఒక చేత్తో అమ్మ చనుబాలు చప్పరిస్తూ, మరో చేతితో నాన్న మెడలోని నాగుపాముతో ఆడుకుంటాడట! 'మనుచరిత్ర'లో పెద్దన వర్ణన ఇది. గణపతిని కవిం కవీనాం... అని కీర్తిస్తుంది వేదం. ఆయన కవులకే కవి. సాహితీవేత్తలకు అక్షర సంపదతోపాటూ అక్షయమైన సృజననూ ప్రసాదిస్తాడు.

జ్ఞాన గణపతి

సహనం, దయ, కరుణ, నిలకడ... గజరాజు లక్షణాలని చెబుతారు. ఇవి సజ్జనుల గుణాలు కూడా. వాటిని కనుక ఒంటబట్టించుకుంటే ఏ అవరోధాలూ ఉండవు. ఎలాంటి అపజయాలూ ఎదురుకావు. దుఃఖాలు ఆమడదూరంలో ఆగిపోతాయి. అందులోనూ గణపతి స్వతహాగా ఆనంద స్వరూపుడు... 'ఆనందాత్మా గణేశోయం' అనే మాట ఉండనే ఉంది. ఆ రూపాన్ని చూడగానే మనసుకు హాయిగా అనిపిస్తుంది. ఒత్తిడి ఎగిరిపోతుంది. కోపతాపాలు మాయమైపోతాయి. అందుకే కావచ్చు, జంబుకేశ్వర క్షేత్రంలో రౌద్ర రూపిణి అయిన అఖిలాండేశ్వరిని శాంతపరచడానికి, ఆమె ఎదురుగా మందహాస గణపతిని ప్రతిష్ఠించారు ఆదిశంకరులు. అయితే ఒక షరతు. వంకర నవ్వులంటే మాత్రం... ఆయనకు చికాకు. చవితినాడు తన బానపొట్టను చూసి వెటకారంగా నవ్విన పాపానికి చంద్రుడికి ఏ గతి పట్టిందో తెలుసుగా!

భండాసురుడనే రాక్షసుడి పీడ విరగడ చేయడానికే ఆ బ్రహ్మాండ స్వరూపుడు మహాగణపతిగా ఆవిర్భవించాడు. అలసట, దిగులు, అతినిద్ర, పిరికితనం, ఆత్మన్యూనత, అస్పష్టత, బిడియం... ఎవరి విజయానికైనా అడ్డుగోడలే. అందుకే, భండాసురుడు ఆ దుర్లక్షణాలన్నీ ఓచోట గుదిగుచ్చి ఓ విఘ్న యంత్రాన్ని తయారు చేశాడు. దాన్ని దేవతల మీదికి ప్రయోగించాడు. ఇంకేముందీ, దేవసేనను బద్ధకం ఆవహించింది. సరిగ్గా అప్పుడే, లలితాదేవి శివుడివైపు చూసి అర్థవంతంగా అరనవ్వు నవ్వింది. ఆ దరహాసం లోంచి... గణపతి పుట్టుకొచ్చాడు. భండాసురుడి విఘ్న యంత్రాన్ని ముక్కలు చేసి, దేవతలకు ఆత్మవిశ్వాసం ప్రసాదించాడు. నిర్విఘ్నంగా రాక్షస సంహారం జరిగిపోయింది.

★ ★ ★

ప్రతి కల్పంలో, ప్రతి యుగంలో ఏదో ఓ రూపంలో రాక్షస సంతతి విజృంభిస్తూనే ఉంది. క్రమంగా ఆ అసురత్వం ఆలోచనల్నీ ఆక్రమిస్తోంది. ఈ సంక్లిష్ట పరిస్థితుల్లో మంచిని నిలబెట్టడానికి ఓ మహానాయకుడి అవసరాన్ని గుర్తించారు త్రిమూర్తులు. ఆ పదవికి గజాననుడే తగినవాడని తీర్మానించారు. భాద్రపద శుక్ల చతుర్థి నాడు ముక్కోటి దేవతల జయజయ ధ్వానాల నడుమ... విజయగణపతి విఘ్ననాయకుడిగా పట్టాభిషేకం చేసుకున్నాడు. ఆ సందర్భంగా సకల లోకాలూ చేతులు జోడించి ప్రార్థించాయి...

శుక్లాంబరధరం విష్ణుం
శశివర్ణం చతుర్భుజమ్
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్
సర్వవిఘ్నోపశాంతయే. ★



కార్ బాయ్‌నెట్‌లో అక్వేరియం!

ఇంటి అలంకరణలో భాగంగా ఏర్పాటు చేసుకునే చిన్నా, పెద్దా అక్వేరియంలు మనకు తెలిసినవే! మరి వెరైటీగా కారు బాయ్‌నెట్ మీద ఏర్పాటు చేసే అక్వేరియంని ఎప్పుడైనా చూశారా? చైనాలో ఇప్పుడదే ట్రెండ్ నడుస్తోంది. అక్కడి లియోనింగ్ ప్రావిన్స్‌లో ఉన్న ఒకతను తన ఎస్‌యూవీ కార్ బాయ్‌నెట్‌ని మొబైల్ అక్వేరియంగా మార్చేశాడు. కారు బాయ్‌నెట్ భాగంలో చిన్న అక్వేరియంలా ఏర్పాటు చేసి, అందులో బతికున్న చేపలని ఉంచాడు. సోషల్‌మీడియా పుణ్యమాని ఆ కారు గురించి అందరికీ తెలిసిపోయింది. అది చూసి మరికొంతమంది అదో వేలంవెర్రిగా తమ కార్లకి కూడా ఫిష్‌ట్యాంక్ బాయ్‌నెట్స్ పేరుతో కారు ముందు, వెనుక భాగాల్లో చిన్నపాటి మార్పులు చేసుకుని కొయిఫిష్ లాంటి చిన్నచేపలనే కాకుండా పెద్ద పెద్ద చేపలనీ, పీతలనీ కూడా ఉంచుతున్నారట. ఇంజిన్ దగ్గర ఉండే భాగం వేడిగా ఉంటుంది, చేపలు చచ్చిపోతాయి అని జంతుప్రేమికులు ఎంత చెప్పినా వినకుండా ఈ చేపల ట్రెండ్‌ని ఫాలో అవుతున్నారు అక్కడి ప్రజలు.

గరుత్మంతుడి గాలిపటం!



పెద్ద పుష్పక విమానం ఆకాశంలో ఎగురుతుంటే ఎలా ఉంటుంది? పుష్పక విమానం గాల్లో ఎగరడమేంటీ, కల్పితం కాకపోతే అనుకోవచ్చు కానీ... 'టీమ్ మంగళూరు' అనే సంస్థ రామాయణంలో చెప్పిన పుష్పకవిమానాన్నీ, మన భారతీయ రథాన్నీ పోలిన అతిపెద్ద గాలిపటాలని తయారుచేసి, వాటిని ఆకాశంలోకి ఎగరేసి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. ఇవి మాత్రమే కాదు... భారతీయ సంస్కృతిని ప్రతిబింబించేలా గరుత్మంతుడూ, వినాయకుడూ వంటి పాత్రలని ఎంచుకుని వాటిని అందమైన రంగుల గాలిపటాలుగా తయారుచేస్తోందీ సంస్థ. మంగళూరుకు చెందిన ప్రాణేష్, సతీష్, అరుణ్‌సహా మరికొందరు స్నేహితులు గాలిపటాలపైన మక్కువతో 'టీమ్ మంగళూరు'ని ప్రారంభించి అద్భుతమైన గాలిపటాలు తయారుచేస్తున్నారు. వాటిని మనదేశంలో జరిగే పోటీల్లోనే కాకుండా, విదేశాల్లో జరిగే గాలిపటాల పోటీల్లోనూ ఎగరేస్తున్నారు. ఫ్రాన్స్, ఇంగ్లండ్, ఇటలీ, కొరియా, హాంకాంగ్, ఇండోనేషియా, ఖతార్, దుబాయ్, శ్రీలంక దేశాల్లో జరిగిన గాలిపటాల పోటీల్లోనూ పాల్గొని మన సంస్కృతి గొప్పతనాన్ని చాటుతున్నారు. తాజాగా, వచ్చే నెల ఫ్రాన్స్‌లో జరగబోయే గాలిపటాల పోటీలకూ వీళ్లు ఎంపికయ్యారు.





అవీ ఇవీ

బోనులో పిల్లలు...

పులులు, సింహాలు వంటి క్రూర జంతువులని బోనులో పెడతారని తెలుసు... కానీ గుజరాత్‌లోని అమరేలీ జిల్లాలో ఉన్న జాపోర్ గ్రామంలో ఓ తండ్రి సాయంత్రం అయితే చాలు తన పిల్లలని ఒక ఇనుప బోనులో బంధిస్తున్నాడు. అదేంటీ చిన్న పిల్లలని అలా బోనులో ఉంచడమేంటీ, మానవత్వం లేకుండా అనేగా మీ సందేహం. పిల్లలని ఇలా ఉంచడం వెనక కళ్లు చెమర్చే కథే ఉంది. ఆ తండ్రి పేరు భరత్‌బాయ్ బరారియా. ఇంటికి గుమ్మాలు కూడా పెట్టించలేనంత పేదరికం అతనిది. ఆరుగురు పిల్లలు... ఆరో బిడ్డకు జన్మనిస్తూ అతని భార్య చనిపోయింది. పొలం నుంచి వచ్చే కొద్దిపాటి ఆదాయమే అతని పిల్లల కడుపునింపుతుంది. అలాగని చిన్నపిల్లలని వదిలేసి పొలానికి వెళ్లలేని పరిస్థితి. 'ఎందుకంటే మా ఇల్లు గిర్ నేషనల్ పార్క్‌కి దగ్గరగా ఉంటుంది. సింహాల నుంచి భయం లేదు, వాటి గర్జననీ, రాకనీ పసికట్టడం తేలికే. కానీ చిరుతలు అలాకాదు. అవి పిల్లిలా వస్తాయి. చిన్నపిల్లలని లాక్కుపోతాయి. భార్యని ఎలానూ పోగొట్టుకున్నాను, ఇప్పుడు పిల్లలనీ పోగొట్టుకోవడం నాకు ఇష్టం లేదు' అంటున్నాడు భరత్‌బాయ్. అందుకే ఒక బోను చేయించి అందులో తన పిల్లలనీ, తన మరదలి పిల్లలనీ కూడా ఉంచి కాపాడుకుంటున్నాడట.





తప్పిపోయిన వాళ్లని వెతికే టేప్!

చిన్నపిల్లలు తప్పిపోతే... తల్లిదండ్రులకు ఎంత వేదన? కనిపించకుండాపోయిన ఆ పిల్లల్ని వెతికిపెట్టమని అమ్మానాన్నలు... పోలీస్ కంప్లైంట్ ఇస్తారు, పోస్టర్లు వేసి ఓపిక ఉన్నన్ని రోజులూ వెతుకుతారు. ఆ తర్వాత వాళ్లకు తప్ప, ఆ పిల్లలు ఎవరికీ గుర్తుండరు. ఏళ్లు గడిచేకొద్దీ పోలికలు కూడా మారిపోతుంటాయేమో ఆ పిల్లలని వెతికిపట్టుకోవడం ఇంకా కష్టమవుతూ ఉంటుంది. దక్షిణకొరియాలోనూ ఇదే పరిస్థితి. అక్కడ ఏటా దాదాపు వెయ్యిమంది పిల్లలు కనిపించకుండా పోతున్నారట. వాళ్లని వెతికి పట్టుకోవడం పోలీసులకూ కష్టమవుతోంది. అందుకని పోలీసులు 'హోప్ టేప్' అనే ఓ వినూత్నమైన మార్గాన్ని కనిపెట్టారు. ఈ-కామర్స్ సంస్థలు పార్సిళ్లు డెలివర్ చేయడానికి వాడే టేపులపైన పిల్లల ముఖాలని ముద్రిస్తున్నారు. ఆ పిల్లలు తప్పిపోయిన నాటి ఫొటోలనీ, టెక్నాలజీ సాయంతో ఇప్పుడు ఎలా ఉంటారో ఊహించి... ఆ ఫొటోలనీ ఈ టేపులపైన ముద్రిస్తున్నారు. అక్కడే ఒక క్యూఆర్ కోడ్ కూడా ఉంటుంది. దాన్ని స్కాన్ చేస్తే మరిన్ని వివరాలు కనిపిస్తాయి. పిల్లలు కనిపిస్తే అక్కడున్న నంబర్లకి కాల్ చేయొచ్చు. ఇప్పటివరకూ ఏడు లక్షల పార్సిళ్లకి ఈ హోప్‌టేప్‌లని అతికించారట. ఈ విధానం సత్ఫలితాలనిస్తోందనీ, తప్పిపోయిన పిల్లల వివరాలు తెలుస్తున్నాయనీ అక్కడి పోలీసులు అంటున్నారు.



అరవింద్ అజిత్

ఇద్దరు మిత్రుల కథ ఇది. ఇద్దరూ అక్షరాలా 'ఆకాశమంత' విజయం సాధించినవాళ్లు! నిజం... నింగిలో మనకు కనిపించే ప్రతి విమానానికి సంబంధించీ దాని విడిభాగాల్లో ఏదో ఒకటి ఈ ఇద్దరు మిత్రులే తయారుచేసి ఉంటారు. బోయింగ్, ఎయిర్‌బస్ తదితర అగ్రగామి సంస్థల విమానాలకి కావాల్సిన చక్రాలూ, ఇతర విడిభాగాలన్నీ వీళ్లు రూపుదిద్దిన కంపెనీ- 'ఈకస్'లోనే పురుడుపోసుకుంటాయి. దేశంలోనే అతిపెద్ద విమాన విడిభాగాల తయారీ సంస్థ ఇదే! నిరుపేద కుటుంబాల నుంచి వచ్చి అపర కుబేరులుగా మారిన ఆ మిత్రుల కథ ఇది...

ఒకటో తరగతి నుంచి 1000కోట్ల దాకా...

ఇద్దరు మిత్రుల కథ...!



హుబ్బలిలోని ఓ ప్రభుత్వ స్కూలు అది. అన్ని సర్కారు బడుల్లాగే కనీస వసతులూ లేవక్కడ. తరగతుల్లో ఎప్పుడో వేసిన సిమెంటు నేల పెచ్చులూడిపోయి ఇసుకతేలి ఉండేది. అక్కడే తొలిసారి పలకా బలపం పట్టుకుని ఆ ఇద్దరూ ఒకరికొకరు పరిచయమయ్యారు. ఇద్దరిలో అరవింద్ మెలిగెరికి తండ్రిలేడు. అతను పుట్టిన ఏడాదికే చనిపోతే... తల్లి అనసూయ అతికష్టంపైన పెంచుతోంది. ఆ కుటుంబాన్ని పేదరికం కొండచిలువలా చుట్టుకుని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నా... ఆమె పట్టుదలగా తన కొడుకుని పెద్ద చదువులకి పంపాలని కాయకష్టం చేస్తుండేది. ఇక రెండోవాడు- అజిత్ ప్రభుది కూడా అలాంటి నిరుపేద కుటుంబమే. తండ్రి పండ్లు అమ్ముతుండేవాడు. పెద్దవాళ్లు పడుతున్న కష్టాలు బాగా మనసుకి పట్టిన ఆ ఇద్దరూ... చక్కగా చదువుకున్నారు. ఒకరితో ఒకరు పోటీపడి ర్యాంకర్లయ్యారు. అరవింద్‌కి కర్ణాటకలోని సూరత్‌కల్ రీజినల్ ఇంజినీరింగ్ కాలేజీలో సీటొస్తే... ఫీజుకట్టలేని అతనికి బంధువులే తలాకొంత వేసుకుని కాలేజీకి పంపించారు. అజిత్ ప్రభు... పదో తరగతి నుంచే అగరుబత్తీల్లాంటివి అమ్ముతూ వ్యాపారి అయ్యాడు. అయినా ఇంజినీరింగ్ సీటు సాధించి కర్ణాటక యూనివర్శిటీలో చేరాడు. అది ముగించి పీజీ చేయడానికని అమెరికా వెళ్లాడు. అరవింద్‌నీ పీజీ చేయమని చెప్పి... అక్కడికి పిలిపించుకున్నాడు. అక్కడ కట్‌చేస్తే...

సర్వం కోల్పోయారు...

అరవింద్, అజిత్ ఇద్దరికీ అమెరికాలో చదువు పూర్తయ్యింది. అరవింద్ ఫోర్డ్ సంస్థలో చేరితే... అజిత్ జనరల్ ఎలక్ట్రిక్ (జీఈ)లో జాయినయ్యాడు. డాలర్ దేశం అమెరికాకి వెళ్లే ఏ భారతీయుడి కలలైనా అంతటితో ఆగిపోతాయి కానీ... అజిత్ అలా సంతృప్తిపడలేదు. తానో పారిశ్రామికవేత్త కావాలనుకున్నాడు. తాను పనిచేస్తున్న 'జీఈ' సంస్థకే భారత్ నుంచి రకరకాల పరికరాలు తయారుచేసిచ్చే ఇంజినీరింగ్ సంస్థని స్థాపించాలనుకున్నాడు. అజిత్ అడిగిందే ఆలస్యం... ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి అతనికి తోడుగా నిలిచాడు అరవింద్. అలా ఇద్దరూ 1997లో 'క్వెస్ట్ గ్లోబల్' అనే సంస్థని ప్రారంభించారు. 'జీఈ'కి వాళ్ల తయారీవిధానం నచ్చింది... ఎన్నో కాంట్రాక్టుల్నిచ్చింది. కాకపోతే, జీఈ 'ఎన్‌రాన్' అనే దివాలా సంస్థని కొనడం... ఆ తర్వాత ఆ సంస్థ అతిపెద్ద మోసానికి పాల్పడిందని తేలడంతో... జీఈ పరపతీ దెబ్బతింది. దాన్ని నమ్ముకున్న మిత్రులిద్దరి వ్యాపారమూ మునిగిపోయింది. ఇండియా వచ్చి తమ పాత బంధుమిత్రుల సాయం కోరారు. అప్పటిదాకా కొన్న ఆస్తులన్నీ అమ్మేశారు. ఈసారి ఒక్క జీఈ మాత్రమే కాకుండా... సీమెన్స్, రోల్స్‌రాయిస్, తోషిబా వంటి కంపెనీల ఆర్డర్‌లు తీసుకుని ఇదివరకటికన్నా పుంజుకున్నారు. కానీ లాభాలు వచ్చాక తమకు రుణాలిచ్చిన తమ మిత్రుల అప్పుతీర్చి, ఓ థ్యాంక్స్ చెప్పి ఊరుకోలేదు. వాళ్లని భాగస్వాములుగా మార్చుకుని వాటాలు (ఈక్విటీలు) పంచారు. ఐదేళ్లలో వాళ్లిచ్చిన రుణంకంటే మూడురెట్లు ఎక్కువ ఆదాయం అందించి... పెద్ద మనసు చాటుకున్నారు.



ఆకాశం వైపు...

2006 దాకా క్వెస్ట్ గ్లోబల్ సంస్థ... చమురు కర్మాగారాలకి, భారీ టర్బైన్స్ ర్మాణాలతోపాటూ విమానాలకి కావాల్సిన స్పిన్నర్స్ వంటివాటినే తయారుచేస్తుండేది. కానీ ఆ ఏడాది విమానాల కోసమంటూ ప్రత్యేక సంస్థని స్థాపించాలనుకున్నారు మిత్రులు. అలా అరవింద్ నేతృత్వంలో ఈకస్ సంస్థ ప్రారంభమైంది. ఇందుకోసమే వాళ్ల సొంతూరు హుబ్బలి పక్కన... బెలగావిలో దేశంలోనే అతిపెద్ద ఎయిరోస్పేస్ 'సెజ్'ని ఏర్పాటుచేశాడు అరవింద్. ప్రపంచం మొత్తానికీ విమానాలు సరఫరాచేసే ఎయిర్‌బస్, బోయింగ్ సంస్థల కోసం ప్రధానభాగాలు తయారు చేయసాగాడు. విమాన చక్రాలతోపాటూ ఇంజిన్ సిస్టమ్స్, ల్యాండింగ్ సిస్టమ్స్, కార్గో, ఇంటీరియర్స్... ఇలా అన్ని భాగాలకి చెందిన పరికరాలనీ ఇక్కడే రూపొందిస్తున్నాడు.

మిత్రులిద్దరూ ఒకప్పుడు పెట్టిన క్వెస్ట్ గ్లోబల్ సంస్థ మార్కెట్ విలువ... సుమారు 15 వేల కోట్లుంటే... అరవింద్ నేతృత్వం వహిస్తున్న ఈకస్ సంస్థ విలువ సుమారు రెండువేల కోట్లు. ఆ మధ్య హురూన్ జాబితాలో ఆరున్నర వేల కోట్ల వ్యక్తిగత విలువతో మిత్రులిద్దరూ టాప్-10లో నిలిచారు. ఇద్దరూ వేర్వేరుగా సేవా సంస్థలు స్థాపించి కోట్లాది రూపాయలు సమాజాభివృద్ధికి వెచ్చిస్తున్నారు. అరవింద్ తల్లి పేరుతో 'అనసూయ మెలిగెరి స్కూల్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ సెంటర్' సంస్థని ప్రారంభించి బెలగావి పక్కనున్న గ్రామాల్లోని యువతకి పూర్తి ఉచితంగా అత్యాధునిక సాంకేతిక విద్యని అందిస్తున్నాడు. అజిత్ ప్రభు తన పేరుమీద ఫౌండేషన్ పెట్టి పేద విద్యార్థులకి లక్షల రూపాయల మేర స్కాలర్‌షిప్పులు ఇస్తున్నాడు! ★



బీట్‘రూటే’ సపరేటు!



ప్రేమకు గుర్తుగా గులాబీ ఇవ్వడం తెలుసు... కానీ ఒకప్పుడు మనసులోని ప్రేమను వ్యక్తపరచడానికి బీట్‌రూట్‌ని ఇచ్చిపుచ్చుకునేవాళ్లట. చెరకు నుంచి చక్కెర తయారుచేయడమే చూస్తుంటాం... కానీ బీట్‌రూట్ నుంచీ చక్కెరను ఉత్పత్తి చేశారు. అందానికీ, ఆరోగ్యానికీ చిరునామాగా చెప్పే దుంపల్లో రారాజు బీట్‌రూట్- నిజంగా ఓ మ్యాజిక్ ఫుడ్. ఆసక్తికరమైన ఆ కబుర్లేంటో అందరూ తప్పకుండా తెలుసుకోవాల్సిందే!

రక్తహీనత అనగానే ఆహారంలో చేర్చుకునే పదార్థాల్లో మొట్టమొదటిది బీట్‌రూట్. బెస్ట్ డైట్ అని చెప్పగానే వాటన్నింటిలో ముందు వరసలో కనిపిస్తుంది బీట్‌రూట్ రసం. ఈ ఐరన్ రిచ్ ఫుడ్ తక్కువ సమయంలోనే హిమోగ్లోబిన్ శాతాన్ని పెంచడమేకాదు, శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలెన్నో అందిస్తుంది కాబట్టే దీనికంత క్రేజ్. కెంపు రంగులో మెరిసిపోయే ఈ దుంపతో కలిగే లాభాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నారు చాలామంది. ఆరు నెలల పాపాయికి పెట్టే తొలి ఆహారం ప్యూరీల దగ్గర్నుంచీ పెద్దవాళ్లు తినే వెరైటీ వంటల వరకూ అన్నింటిలోనూ బీట్‌రూట్‌ను విరివిగా వాడేస్తున్నారు. అసలేంటీ దీని కథాకమామీషు అంటే...

ఆకులే ఆహారం!

పోషకాల దుంపగా బీట్‌రూట్‌ని ఇప్పుడు మనం రకరకాల రుచుల్లో ఆస్వాదిస్తున్నాం కానీ ఒకప్పుడు ఇది అసలు కాదు, కొసరు ఆహారమే! ప్రాచీన ఈజిప్షియన్లూ, గ్రీకులూ, రోమన్లూ మొదట్లో ఆకుపచ్చటి బీట్‌రూట్ ఆకుల్ని మాత్రమే తినేవాళ్లట. ఆకుల కోసమే బీట్‌రూట్ తోటల్ని సాగుచేసేవారు. గాయాల్ని తగ్గించడానికీ బ్యాండేజీల్లా ఈ ఆకుల్నే వాడేవాళ్లట. తర్వాత దుంపల్లోని ఔషధగుణాల్నీ గుర్తించి వాటినీ తినడం మొదలుపెట్టారు. ముఖ్యంగా ఇందులో జీర్ణ, రక్త సంబంధిత వ్యాధుల్ని తగ్గించే లక్షణాలున్నాయని తెలుసుకుని బీట్‌రూట్ వంటకాల ప్రయోగాలు ప్రారంభించారు. ఇంకా యూరప్‌లో 19వ శతాబ్దంలో చెరకు కొరత విపరీతంగా వస్తే- ఆ లోటును తీర్చడానికి అత్యధిక శాతం చక్కెర ఉండే షుగర్ బీట్‌రూట్ నుంచి పంచదారను కూడా తయారుచేసుకున్నారట. దీంతో రైతులకు బీట్‌రూట్ లాభాల పంటగా మారిపోయింది. అంతేనా... ఎర్రటి ఎరుపు, అటూ ఇటూగా హృదయాన్ని పోలినట్టుండే దీని ఆకారం వల్ల బీట్‌రూట్‌ను ప్రేమ చిహ్నంగా భావించేవాళ్లు. గ్రీకు పురాణాల ప్రకారం... అఫ్రొడైటీ అనే ప్రేమ దేవత అందానికి బీట్‌రూటే కారణమని చెబుతారు. అలా లవ్‌బర్డ్స్ ప్రేమ కానుకగా మారింది ఇది.

ఎన్నెన్ని వర్ణాలో...

పోషకాల్ని నింపుకున్న బీట్‌రూట్ నెమ్మదిగా మ్యాజిక్ ఫుడ్‌గా మారిపోయింది. వీటిలోనే సరికొత్త రకాల్నీ సృష్టించడం మొదలుపెట్టారు. ఎక్కువగా కనిపించే రెడ్ బీట్‌తోపాటు గులాబీ రంగులో తెలుపు చారలతో ఉండే క్యాండీకేన్, బంగారు వర్ణంలో మెరిసే గోల్డెన్ బీట్, వైట్, బ్రౌన్ బీట్‌రూట్, డార్క్ రెడ్, రూబీ క్వీన్ లాంటివెన్నో ఉన్నాయి. ఇంకా మినీ సైజులో మైక్రో బీట్‌రూట్స్, ఎక్కువ తీపితో ఉండే షుగర్ బీట్స్, క్యారెట్ ఆకారంలో ఉండే బీట్‌రూట్ సిలిండ్రా తదితర వెరైటీలెన్నో వచ్చాయి.

ఎన్ని ఉపయోగాలో...

దుంపల్లో అత్యధిక పోషక నిధులున్నది బీట్‌రూట్ అనే చెప్పొచ్చు. కమ్మటి రుచీ, ఆకట్టుకునే రంగులోని ఈ బీట్‌రూట్‌ని రోజూ తినడం వల్ల విటమిన్లూ, ఖనిజాలూ పుష్కలంగా అందుతాయి. రోజంతా చురుగ్గా ఉంచుతూనే అనేక వ్యాధుల్నీ నివారిస్తుంది ఇది.

★ బీట్‌రూట్‌లో ఉండే అధిక ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్లు హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచి రక్తహీనతను తగ్గిస్తాయి. దీంతో శరీరానికి కావాల్సిన ఆక్సిజన్ కూడా లభిస్తుంది.

★ బీట్‌రూట్‌లో దండిగా ఉండే నైట్రేట్లు- రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని అరికడతాయి. దీని వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది, గుండె జబ్బులూ రావు.

★ ఇందులోని అధిక పీచు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడంలోనూ ఇది దోహదపడుతుంది.

★ కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే తరచుగా బీట్‌రూట్‌ని తినాలి.

★ విటమిన్-సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లూ బీట్‌రూట్‌లో అధికమే. వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఇవి బాగా అవసరమవుతాయి. ఇంకా ఈ దుంపతో శరీరానికి తక్షణ శక్తి అందుతుంది.

★ మెదడుకు రక్తప్రసరణ పెంచుతూ మెదడు ఆరోగ్యానికీ మేలు చేస్తుంది. వయసుతోపాటు వచ్చే డిమెన్షియా, అల్జీమర్స్ వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుంది. నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యాన్నీ, జ్ఞాపకశక్తినీ పెంచుతుంది.

★ బీట్‌రూట్ దుంపలో క్యాన్సర్లను అడ్డుకునే శక్తి కూడా ఉందంటూ ఎన్నో పరిశోధనల్లో బయటపడింది.

★ కాలేయంలోని మలినాల్ని బయటకు పంపించడంలో బీట్‌రూట్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.

★ గర్భిణులకు ఇచ్చే సమతుల ఆహారంలో బీట్‌రూట్‌నీ చేర్చాలి. ఇది గర్భస్థశిశువు ఎదుగుదలకు ఎంతో అవసరం. ఇంకా ఈ దుంపతో తల్లిపాల ఉత్పత్తి కూడా పెరుగుతుంది.

★ తక్కువ క్యాలరీలూ, ఎక్కువ పీచుతో ఉండే బీట్‌రూట్- బరువు తగ్గాలనుకునేవాళ్లకీ మంచి ఆహారమే. దీని వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయదు.

★ దీని ఎరుపు రంగుకు కారణమైన బీటాలైన్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది.

★ దీంట్లోని కాల్షియం, ఖనిజాలు ఎముకల్ని ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉంచడానికి తోడ్పడతాయి.

★ బీట్‌రూట్ సౌందర్యపరంగానూ ఎన్నో ప్రయోజనాల్ని అందిస్తుంది. చర్మం పొడిబారకుండా, మొటిమలు రాకుండా చేస్తూనే మచ్చల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది ఇది. చర్మకాంతికీ, జుట్టు నిగారింపుకూ బీట్‌రూట్ చక్కని ఎంపిక. ఇంకా ఇందులోని లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ వృద్ధాప్య ఛాయల్ని దరిచేరనివ్వదు. ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే బీట్‌రూట్ ఆరోగ్య లాభాల చిట్టాకు అంతు ఉండదు మరి!

పోషకాలు

(వంద గ్రాముల బీట్‌రూట్‌లో...)

శక్తి	: 43 క్యాలరీలు
పిండిపదార్థాలు	: 9.6 గ్రాములు
కొవ్వులు	: 0.2 గ్రా.
ప్రొటీన్లు	: 1.6 గ్రా.
పీచు	: 2.8 గ్రా.
విటమిన్-సి	: 4.9 మి.గ్రా.
ఐరన్	: 0.8 మి.గ్రా.
పొటాషియం	: 325 మి.గ్రా.

రకరకాల ఉత్పత్తులు...

బీట్‌రూట్‌ని పచ్చిగా, కూరల్లోనే కాదు జ్యూసులూ, సూపులూ, స్మూతీల్లానూ తయారుచేసుకుని తాగుతుంటారు. ప్రత్యేకంగా బీట్‌రూట్ మొలకల్నీ తింటున్నారు. ఇంకా దీని ఫ్లేవర్‌తో వస్తున్న ఐస్‌క్రీమ్స్, చాక్లెట్లూ, కేకులూ, క్యాండీలూ, చిప్స్, నూడుల్స్ లాంటివెన్నో నోరూరిస్తాయి. రోజూ పొద్దున్నే ఈ దుంప రసం తాగడానికి వీలుగా రెడీమేడ్ పొడులూ, నేరుగా తినేలా రెడీ టూ ఈట్ ఉడకబెట్టిన ముక్కలూ దొరుకుతున్నాయి. బీట్‌రూట్ ట్యాబ్లెట్లూ, సిరప్స్ కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. అంతేనా... అందాన్ని తెచ్చే బీట్‌రూట్‌తో రకరకాల సౌందర్యోత్పత్తులూ వస్తున్నాయి. అందులో లిప్‌బామ్ దగ్గర్నుంచీ ఫేస్‌వాష్, షాంపూ, హెయిర్ మాస్క్‌ల్లాంటివెన్నో ఉన్నాయి. జుట్టుతోపాటు, ఈమధ్య చిన్నపిల్లల దుస్తుల్లో సహజమైన రంగుల కోసం బీట్‌రూట్ డైలనీ ఎక్కువగా వాడుతున్నారు.

మన దేశంలో దాదాపు 60 శాతం మంది అమ్మాయిలూ, మహిళలూ, పిల్లలూ రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారట. ఈ అతి పెద్ద సమస్యను సులువుగా తగ్గించాలనుకుంటే ఆరోగ్యసిరుల బీట్‌రూట్ సరైన ఔషధం అంటున్నారు వైద్యులెందరో. మందులూ మాకులూ లేకుండా ఎంచక్కా ఆహారపదార్థాలతోనే ఆరోగ్యాన్ని పొందాలనుకుంటే ఏడాది పొడవునా, మన బడ్జెట్‌లో అందుబాటులో ఉండే ఈ బీట్‌రూట్‌ని తింటే చాలు.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే కెంపు వర్ణంతో మెరిసే బీట్‌రూట్... ఆరోగ్యాన్నిచ్చే పదార్థాల్లోనూ ఓ రత్నమే! ★







పుట్టిన ఊరికి ఐటీ తెచ్చారు



తిరుపతి... వెంకన్న తిరుపాదాల్లాంటి నగరి. రాజమహేంద్రి... వేదంలా ఘోషించే సాంస్కృతిక ఝురి. నిజామాబాద్... పసుపు గుబాళింపుల విపణి. ఇలా ఇప్పటిదాకా వేర్వేరు అంశాలకి ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ ప్రాంతాలని సైబర్ బాటపట్టిస్తున్నారు వీళ్లు! చుట్టూ ఉన్న గ్రామీణ యువతకి ఉన్నచోటే ఐటీ కొలువుల్ని కల్పిస్తున్నారు. ఎందుకిలా అని అడిగితే 'మేమూ ఒకప్పుడు ఆ చిన్నపట్టణాల నుంచి వచ్చినవాళ్లమే కదా... అందుకు' అంటున్నారు. వాళ్ల స్ఫూర్తిదాయక ప్రయాణం ఇది...



రూ.50 లక్షల జీతం...

'చక్కటి ఇంటర్నెట్ సౌకర్యమూ, తగిన మానవ వనరులూ ఉంటే అంటార్కిటికాలోనైనా కంపెనీ పెట్టొచ్చు' అనడం విన్నాడట జాగిరపు జయసాగర్ రెడ్డి... జర్మనీ రాజధాని బెర్లిన్‌లో ఉన్నప్పుడు. సామాన్యులెవరూ చొరలేని అంటార్కిటికాకంటే తన స్వస్థలమైన నిజామాబాద్ ఏం తక్కువ అనుకున్నాడు. అనుకున్నదే తడవుగా నిజామాబాద్‌లో 'టెక్ ఎట్ కోర్' అనే సంస్థని నెలకొల్పాడు జయసాగర్. నిజామాబాద్ జిల్లా సిరికొండ మండలంలోని పెద్దవాల్గోట్ గ్రామం అతనిది. వ్యవసాయంలో నష్టాలు రావడంతో కుటుంబం కష్టాలపాలైంది. వాటి నుంచి గట్టెక్కాలనే తండ్రి గల్ఫ్‌దేశాలకి వెళ్లాడు. ఆయన రెక్కల కష్టంతో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్‌గా జయసాగర్ జర్మనీలో స్థిరపడ్డాడు. ఆ తర్వాతే- సొంతూరి రుణం తీర్చుకోవాలనుకుని నిజామాబాద్‌లో ఐటీ కంపెనీని నెలకొల్పాడు. బాసర ట్రిపుల్ ఐటీ విద్యార్థులని లక్ష్యంగా చేసుకున్నాడు. ఈ సంస్థ ఇప్పుడు వందమంది ఐటీ నిపుణులకి ఆశ్రయంగా మారింది. వాళ్లలో కొందరు మూడు నుంచి ఐదు లక్షలదాకా వేతనాలు పొందడం విశేషం.

- రాజేందర్, న్యూస్‌టుడే, నిజామాబాద్

నాటి శిక్షణా సంస్థే...

తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి మెరికల్లాంటి ఐటీ నిపుణుల్ని తయారుచేసే ప్రాంతాల్లో... గోదావరి జిల్లాలూ ఉంటాయి. కాకపోతే, ఇక్కడున్న ఐటీ నిపుణులు విదేశాల్లోనో, మహానగరాల్లోనో ఉండటమే ఎక్కువ. మరి ఇక్కడే ఊరుపట్టున ఉంటూ మంచి జీతం కావాలనుకునేవాళ్ల మాటేమిటీ... ఈ ఆలోచనే వచ్చింది రామ్‌కుమార్ రామ్‌దేవ్‌కి. తనూ ఒకప్పుడు ఐటీ నిపుణుడే. జపాన్, అమెరికా, సింగపూర్ అంటూ వివిధ దేశాల్లో సొల్యూషన్ ఆర్కిటెక్ట్‌గానూ ప్రొడక్ట్ మేనేజర్‌గానూ పనిచేశాడు. పదమూడేళ్ల ఉద్యోగం తర్వాత తన స్వస్థలంలోని యువతకి ఉపాధి చూపాలనుకున్నాడు. 2016లో 'ఐ గురుకుల్' పేరుతో ఐటీ శిక్షణ సంస్థని ప్రారంభించి వేలమంది ఐటీ నిపుణుల్ని తయారుచేశాడు. వాళ్లందరూ మహానగరాల్లోనూ విదేశాల్లోనూ స్థిరపడటం చూసి... అలాంటి నిపుణులు సొంత పట్టణంలోనే ఉంటే ఈ ప్రాంతం చక్కగా అభివృద్ధి చెందుతుందని భావించాడు. అలా 2018లో 'టెడ్ లాన్స్' అనే ఐటీ సంస్థని స్థాపించాడు. దాదాపు వందమంది పనిచేస్తున్న ఈ సంస్థలో నెలకి రూ.5 నుంచి 10 లక్షలదాకా జీతం తీసుకునేవాళ్లూ ఉన్నారు.

- మోహనరావు బనిశెట్టి
ఈనాడు, రాజమహేంద్రవరం

ఒకటి కాదు... రెండు!

పదిహేనేళ్ల కిందటి సంగతిది. బ్రిటిష్‌వాళ్ల కాలం నుంచి కేవలం ఓ చిన్న పట్టణంలా ఉంటూ వచ్చిన తిరుపతి... అప్పుడప్పుడే కార్పొరేషన్‌గా తొలి అడుగులు వేస్తోంది. దానికి ఐటీ హంగు కూడా ఉంటే బావుంటుందని భావించాడు యువ పారిశ్రామికవేత్త కంచి సతీష్. అందుకే 'వన్‌హబ్ పీఓఎస్' అనే సంస్థని ప్రారంభించాడు. 'ఏ హైదరాబాదో బెంగళూరో కాకుండా తిరుపతిలో ఎందుకు?' అని అందరూ ఎద్దేవా చేసినా అతను వెనుకంజ వేయలేదు. ఎస్వీ యూనివర్సిటీ, పద్మావతి యూనివర్సిటీలాంటి పెద్ద విద్యాసంస్థలుండగా మానవ వనరులకి ఢోకా ఉండదని నమ్మాడు. ఆ వ్యూహమే నేడు అద్భుతమైన ఫలితాలని ఇస్తోంది. సతీష్‌ది చిత్తూరు జిల్లా నగరి మండలంలోని ముడిపల్లె గ్రామం. తండ్రి విద్యుత్తు శాఖలో గుమాస్తాగా ఉండేవారు. సతీష్ పుత్తూరు కాలేజీలో డిగ్రీలో చేరాక... తన తోటివాళ్లందరూ ఇంట్లోవాళ్లిచ్చిన డబ్బుతో సినిమాలకు వెళుతుంటే తాను మాత్రం రూ.15 దాచుకుని 'ఔట్‌లుక్-బిజినెస్ మ్యాగజైన్' కొనేవాడట. అందులోని కంపెనీల ప్రస్థానాన్ని క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసేవాడట. వాటి స్ఫూర్తితో పదిహేడేళ్లకే ఓ సిమెంటు కంపెనీ నుంచి డిస్ట్రిబ్యూషన్ బాధ్యతలు తీసుకుని దాన్ని రెండు లక్షల టర్నోవర్‌కి తీసుకెళ్లాడు. ఎంసీఏ చేసి 2004లో అమెరికా వెళ్లాడు. 2010లో తిరుపతికి వచ్చి వన్‌హబ్ పీఓఎస్ కంపెనీని స్థాపించి వందకోట్ల టర్నోవర్‌కు చేరుకున్నాడు. అదే ఊపుతో 'డెవ్‌రాబిట్' అనే మరో ఐటీ సంస్థనీ ఏర్పాటుచేసి చిత్తూరు, నెల్లూరు, కడప జిల్లాలకి చెందిన గ్రామీణ యువతకి ఉపాధి కల్పించి, వారికి లక్షల్లో జీతాలు ఇస్తున్నాడు!



- వేల్పూరి గంగాధర శర్మ, ఈనాడు, తిరుపతి



కోతలు పెట్టి సర్జరీలు చేయక్కర్లేదు... పొట్టలో బోలెడు మందులు పోసే ప్రసక్తే లేదు. ఒకే ఒక్క 'మ్యాజిక్ పిల్'ని తీసుకుంటే చాలు... దీనికి కిడ్నీ సమస్యల నుంచి క్యాన్సర్ వరకూ దేన్నయినా అడ్డుకునే శక్తి ఉంది. వందేళ్లు బతికే వరాన్నీ ఇస్తుంది. అంత మహత్తున్న ఆ మ్యాజిక్ డ్రగ్ ఎక్కడ దొరుకుతుందో చెబితే, ఎంత ఖర్చైనా కొనుక్కుంటాం అంటారా! ఫ్రీగా దొరికే ఈ మాత్ర పేరు... నడక. వివిధ అనారోగ్యాలని అడ్డుకునేందుకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రాచుర్యంలో ఉన్న కొన్ని నడకలే ఇవి...



ఇలా నడిస్తే... రోగాలు పరిగెడతాయి!

జపాన్‌లో వందేళ్లు పూర్తి చేసుకున్నవారి సంఖ్య లక్షకు చేరిందట. అక్కడి ప్రజలు అనుసరించే జపాన్‌వాక్ లేదా ఐడబ్ల్యూటీ(ఇంటర్వెల్ వాకింగ్ ట్రైనింగ్)వాక్‌నే వాళ్ల దీర్ఘాయుష్షుకి కారణం అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. దీన్ని చేయడం కూడా తేలికే... మూడు నిమిషాలు వేగంగా నడిచి, ఆ తర్వాత మూడు నిమిషాలు నిదానంగా రిలాక్స్‌డ్‌గా నడిస్తే చాలట. దీన్నే మార్చిమార్చి ఐదుసార్లు చేస్తే అదే జపాన్‌వాక్. ఈ వాక్‌తో కండరాలకీ, గుండెకీ తగినంత ఆక్సిజన్ అంది అనేక అనారోగ్యాలు తగ్గుముఖం పడతాయట. అంతేకాదు పదేళ్లు వయసు తగ్గినట్టుగా కూడా అనిపిస్తుందట. అందుకే మరి ఈ వాక్‌ని అటు సెలబ్రిటీలూ, ఇటు సామాన్యులూ కూడా ఇష్టంగా అనుసరిస్తున్నారు.

ఎనిమిది అంకెపైన నడక

ఎనిమిది అంకె ఆకారంలో... ఐదు నిమిషాలు ఆపకుండా నడవడమే 'ఎయిట్ వాక్'. జిమ్, పార్క్, ఇల్లు... ఎక్కడైనా సరే, ఎనిమిది ఆకారాన్ని గీసుకోవాలి. మరీ చిన్నగా కాకుండా... కనీసం ఎనిమిది అడుగుల వెడల్పు, పదహారు అడుగుల పొడవుండాలీ ఆకృతి. కాస్త నెమ్మదిగా మొదలుపెట్టి క్రమంగా వేగాన్ని పెంచి నడవొచ్చు. పదేపదే దిశను మార్చి నడిచే ఈ పద్ధతిలో మన ఏకాగ్రత పెరుగుతుందట. కండరాలకీ చక్కని వ్యాయామం అంది, గుండె ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. తలకు దెబ్బలు తగిలినవారికీ, మానసిక



సమస్యలున్నవారికీ వైద్యులు తొలిరోజుల్లో ఈ నడకనే చికిత్సగా అందించేవారు. తర్వాత్తర్వాత శరీరం, మనసు రెండింటికీ ప్రయోజనాలు అందించే నడకగా ప్రపంచమంతటా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చిందీ ఎయిట్ వాక్.



నార్డిక్ నడకతో లాభాలే లాభాలు...

పెద్దవాళ్లు కర్రల సాయంతో నడుస్తారు. అన్ని వయసులవారికీ మేలు చేసే 'నార్డిక్‌వాక్'లోనూ ఈ కర్రలే ప్రధానమైనవి. సన్నటి ప్రత్యేకమైన కర్రల సాయంతో నడిచే ఈ విధానాన్ని నార్డిక్‌వాక్ అంటారు. కర్రల సాయం తీసుకుంటే మనకొచ్చే ప్రయోజనం ఏంటీ అనుకోవచ్చు కానీ, ఈ విధానంలో ఇతర ఏ వ్యాయామంలోనూ లేనివిధంగా 90 శాతం కండరాలు కదులుతాయట. అలాగే మామూలు వాకింగ్‌తో పోలిస్తే, 46 శాతం ఎక్కువ క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయట. పైగా నడిచినప్పుడు మోకాళ్లపైన ఒత్తిడి ఉండకపోవడం, ఎంత దూరం నడిచినా అలసట రాకపోవడం ఈ వాకింగ్ ప్రత్యేకత. ఫిన్లాండ్‌లో మొదలై ఫిట్‌నెస్ ప్రేమికులకు ఫేవరెట్‌గా మారిన ఈ నడక మనదేశంలోనూ పాపులర్ అవుతోంది.

దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు... సీకేడీ వాక్

మనిషికి అసలైన వృద్ధాప్యం వయసు పెరిగినప్పుడు కాదు... కాళ్లు అలసిపోయినప్పుడు వస్తుంది. అవును, మన కాలిపిక్కలో 'సోలియస్' అనే కండరం ఉంటుంది. దీన్ని సెకండ్ హార్ట్ అంటారు. గుండెకు రక్తాన్ని పంప్ చేసే ఈ సోలియస్ మజిల్ చురుగ్గా ఉండటం చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజెస్(సీకేడీ) వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలున్న వాళ్లకి నడక చాలా అవసరం. లేకపోతే కండరాలు బలహీనపడి మనిషి కుంచించుకుపోతాడు. ఆ పరిస్థితి నుంచి బయటపడటానికి 'సీకేడీ వాక్' చాలా అవసరం. శారీరక పరిస్థితిని బట్టి ముందు నెమ్మదిగా మొదలుపెట్టి తర్వాత క్రమంగా వేగం పెంచుకుంటూ వెళ్లాలి. వారంలో ఐదురోజులకి తగ్గకుండా ఉదయం ఏడు నుంచి పదిగంటల మధ్యలో కనీసం ఏడువేల అడుగుల వరకూ వేయాలి. ఈ నడక మధుమేహం, బీపీ ఉన్నవారికీ మంచి ఫలితాలనిస్తుందని అంటున్నారు నిమ్స్ ఆసుపత్రి నెఫ్రాలజీ నిపుణుడు డాక్టర్ శ్రీభూషణ్‌రాజు.

ఇవి మాత్రమే కాదు పరుగులాంటి నడకతో సాగే పవర్ వాక్, నడకనే ధ్యానంగా భావించే 'చీ' వాక్, బ్రిస్క్‌వాక్ వంటివీ ఎన్నో ప్రయోజనాలని అందిస్తాయి. ఏ పద్ధతిలో నడిచినా వారంలో ఐదు రోజులకి తగ్గకుండా కనీసం 150 నిమిషాల నడకని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటే మనసుకీ, శరీరానికీ సూపర్ ఛార్జింగ్‌లా పనిచేస్తుంది. కనీసం ఏడువేల అడుగులూ ఆపైన వేసేవారు 16 రకాల క్యాన్సర్లని రాకుండా అడ్డుకోవచ్చనీ, గుండె జబ్బు మరణాలని తొమ్మిది శాతం వరకూ తగ్గించుకోవచ్చనీ అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మరింకెందుకు ఆలస్యం... అడుగేయండి! ★

పస్తులుండి... పనులు చేసి...

అడవికి జీవంపోసి...



సామాన్యుల్లో అతిసామాన్యులు వాళ్లు. అక్షరాలేవీ నేర్వనివాళ్లు... చేపలుపట్టడం తప్ప మరో ప్రపంచం ఎరగనివాళ్లు. అయితేనేం- తరాలనాటి వాళ్ల పద్ధతులు నేడు ప్రభుత్వాలకే పాఠాలయ్యాయి. దేశం మొత్తాన్నీ వాళ్లవైపు ఆశ్చర్యంతో కళ్లప్పగించేలా చేశాయి! మడ అడవుల రక్షణ కోసం వాళ్లు వేసిన ఒక్క ముందడుగు... మానవ ప్రయత్నంలోని మహత్తుని చాటిచెబుతోంది. తమిళనాడులోని ముత్తుపేట అనే జాలరి గ్రామంలో చోటుచేసుకున్న ఆ గమ్మత్తేమిటో చూద్దామా..!





సముద్ర తీరమన్నాక కోత ఉంటుంది. తుపానులూ ఉప్పెనలూ వస్తుంటాయి. ఆ కోతనీ ఉప్పెనల్నీ నిలువరించేందుకు తీరం ఏర్పరుచుకున్న సహజ రక్షణ కవచాలే... మడ అడవులు. నదీ ముఖద్వారాల్లో ఏర్పడతాయివి. మన గోదావరి ముఖద్వారంలోని కోరింగ అభయారణ్యం, కృష్ణానది సముద్రంలో కలిసే దివిసీమ అభయారణ్యాలు అలాంటివే. తమిళనాడులోని కావేరి ముఖద్వారం దగ్గర ఉండే ముత్తుపేట మడ అడవులు కూడా ఆ కోవలోకే వస్తాయి. అదే ఈ జాలర్ల కథకి... వేదికగా నిలిచింది.

ముత్తుపేట మడ అడవులు తమిళనాడులోనే అతిపెద్దవి. 120 చదరపు కిలోమీటర్ల విస్తీర్ణంలో ఉంటాయి. పాక్ జలసంధికి దగ్గర తంజావూరు-తిరువారూరు జిల్లాల మధ్య ఉండే దీన్ని 'ముత్తుపేట అభయారణ్యం' అంటారు. ఇక్కడి జాలర్లు సముద్రంలో కాకుండా ఈ మడ అడవుల్లో మాత్రమే చేపలు పడతారు. అందుకోసం తీరంలోనే- మడ చెట్ల మధ్య 'చేపముల్లు' ఆకారంలో వీళ్లు కాలువల్ని నిర్మిస్తారు. ప్రతి కాలువా అరకిలోమీటరు నుంచీ మూడుకిలోమీటర్ల పొడవుంటుంది. ఈ పద్ధతితో అటు సముద్రపు నీరూ ఇటు నది నీరూ అడవి లోపలికి వచ్చి మళ్లీ బయటకెళ్లే అవకాశం ఉంటుంది. దాంతో నీళ్లు పాచిపట్టవు. అంతేకాదు అటు నది నీళ్లూ ఇటు సముద్రపు నీళ్ల ద్వారా చేపలూ రొయ్యలూ పెద్ద ఎత్తున లోపలికొస్తాయి. అవి మత్స్యకారులకి జీవనాధారమవుతాయి. మరోవైపు- మడచెట్ల విత్తనాలూ లోలోపలికి విస్తరించి కాలువల పొడవునా చెట్లు వృద్ధి చెందుతూనే ఉంటాయి. అలా ఇది అడవిగా మారి సముద్రపు ఉప్పెనల్ని సమర్థంగా అడ్డుకుంటుంది. ప్రకృతీ, మానవ శక్తీ పరస్పరం సహకరించుకునే అద్భుతమైన పద్ధతి ఇది! అలా ఈ అభయారణ్యాన్నీ కాలువల్నీ నమ్ముకుని రెండువేల కుటుంబాలు జీవించేవి. కానీ అభయారణ్యం అటవీ శాఖ చేతికొచ్చాక ఎన్నో తరాలుగా జాలర్లు కాపాడుకుంటూ వచ్చిన కాలువల్ని పట్టించుకునేవాళ్లు కరవయ్యారు. అవి పూడుకుపోయి... మడచెట్లు మోడువారి... ఈ ప్రాంతం ఎడారిగా మారింది. ఇక్కడి జాలర్లకి చేపలు దొరక్క పస్తులు మిగిలాయి. అప్పుడే ఇక్కడో ఉద్యమం రాజుకుంది...

వందలాది గ్రామాలు...

తమ సంప్రదాయ 'చేపముల్లు కాలువలు' పూడుకుపోవడం వల్లే... ఇక్కడ మడఅడవులు నశించి పర్యావరణం ధ్వంసమైందని జాలర్లు గ్రహించారు. 2004లో పోరాటానికి దిగారు. అలా పోరాడి తమ సంప్రదాయ పద్ధతిలో కాలువలు తవ్వడానికి అనుమతులు తీసుకున్నారు. మడ అడవుల పెంపకం కోసం మొక్కల్నీ నాటడం ప్రారంభించారు. ముత్తుపేట గ్రామస్థులు వంతులవారీగా ఈ పనుల్ని చేపట్టారు. వాళ్లు తవ్వుతున్న కాలువల్ని చూసి చెన్నైలోని ఎమ్మెస్ స్వామినాథన్ రీసర్చ్ ఫౌండేషన్ శాస్త్రవేత్తలూ ఆశ్చర్యపోయారు. అవి ప్రకృతికి చేసే మేలుని గ్రహించి... తమ ఆధునిక పరికరాలు అందించి సహకరించారు. ఏదైతేనేం- 2018 నాటికి ఈ ప్రాంతంలో ఐదువేల హెక్టార్లలో మూడువేల కాలువల్ని తవ్వి... లక్షలాది మొక్కల్ని నాటారు. అలా ఎంతోకొంత పాత అడవిని మళ్లీ తెచ్చుకున్నారు. సరిగ్గా అప్పుడే అక్కడ గాజా తుపాను వచ్చింది. అది చుట్టుపక్కలున్న చెట్టూచేమలన్నింటినీ కూకటివేళ్లతో సహా పెకిలిస్తే... ఒక్క ముత్తుపేట మాత్రమే దాన్ని ఎదుర్కొని నిలవగలిగింది. ఇక్కడ జాలర్లు ఏర్పాటు చేసిన కాలువలూ మడ అడవులే ఈ ప్రాంతాన్ని కాపాడాయన్న విషయం... రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి అప్పుడే తెలిసొచ్చింది!

పదివేలమంది...

ఆ తర్వాతే తమిళనాడు ప్రభుత్వం ముందుగా ముత్తుపేట కాలువల నిర్మాణాలూ, మడ అడవుల పెంపకం పనుల్ని ఉపాధి హామీ పథకం కిందకు తెచ్చింది. దాంతో ఇదివరకున్న ఆరేడు గ్రామాలకి మరో ఎనిమిది తోడయ్యాయి. మొత్తం 10 వేలమంది ఈ పనుల కోసం నమోదయ్యారు. 2022 నుంచి మూడేళ్లలో మరో 2000 హెక్టార్ల అడవినీ, వెయ్యి కాలువల్నీ సృష్టించారు! అలా ఏడువేల హెక్టార్లలో... బంగారు ఈనెలతో తళతళలాడే పచ్చటి అరిటాకులా... ముత్తుపేట అభయారణ్యం మళ్లీ జీవం పోసుకుంది. ఈ విజయంతో... ఈ చేపముల్లు కాలువల పద్ధతిని ప్రభుత్వం రాష్ట్రం మొత్తం విస్తరించింది. ముత్తుపేట జాలర్లు తమ అడవుల్ని కాపాడుకున్న స్ఫూర్తి... ఆంధ్రప్రదేశ్‌కీ విస్తరించింది. ఎమ్మెస్ స్వామినాథన్ రీసర్చ్ ఫౌండేషన్ ద్వారా వాళ్ల పద్ధతి ఇక్కడా పరిచయమైంది. మన కృష్ణ మడ అభయారణ్యంలో ఆరువేల ఎకరాల్లోనూ, గోదావరి కోరింగ అభయారణ్యం పరిధిలోని సుమారు రెండువేల ఎకరాల్లోనూ ఈ తరహా కాలువల్ని ఏర్పాటుచేసి... మొక్కల్ని పెంచుతున్నారు. ★







మన ఇంటి ముందు పెట్టిన మొక్కలే అతిథులకు స్వాగతం చెబితే... ప్రియమైనవారికి బహుమతిగా ఇచ్చే కుండీలోనే మనసులోని ప్రేమా కనిపిస్తే... బాల్కనీలో పచ్చటి సీతాకోకచిలుక పెరిగితే... ఇదెలా సాధ్యం అంటారా? అలా నచ్చిన ఆకారాల్లో మొక్కల్ని తయారుచేసిచ్చే 'గ్రీన్ స్కల్ప్చర్స్' ట్రెండ్ నడుస్తోంది ఇప్పుడు.

కోరిన ఆకృతిలో మొక్కను కొనొచ్చు!



చిన్న బాల్కనీ ఉన్నా పచ్చటి మొక్కలతో ఓ చిట్టితోటను తయారు చేసుకుంటారు గృహిణులెందరో. ఉన్న ఆ కాస్త స్థలంలోనే నచ్చిన పూల మొక్కలతో అందంగా అలంకరించుకుంటూ ఇంటికి కొత్త కళను తీసుకొస్తుంటారు. ఆ అభిరుచిని గమనిస్తున్న గార్డెనర్లు రకరకాల ప్రయోగాలూ చేస్తూ అలంకరణ మొక్కల్లో నయా వెరైటీలకు రూపమిస్తున్నారు. ఇదివరకు పెద్ద పెద్ద ఉద్యానవనాల దగ్గర మాత్రమే గుండ్రంగా, కోన్‌లాంటి ఆకారాల్లో మొక్కల్ని ప్రత్యేకంగా పెంచడం కనిపించేది. అందుకు నిపుణులైన తోటమాలీలూ ఉండాలి, పెద్దచోటూ కావాలి. కానీ ఆ ఇబ్బంది అంతా లేకుండా ఇంట్లో రెడీమేడ్‌గా తీసుకొచ్చి పెట్టుకునేలా, ఇంకా మనకు కావాల్సిన ఆకృతుల్లోనూ ఈ మొక్కల శిల్పాలు వస్తున్నాయి.

ఏంటి వీటి ప్రత్యేకత...

తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని కడియం నర్సరీల్లో ఈమధ్య ఎక్కువగా తయారుచేస్తున్నారీ మొక్కల బొమ్మల్ని. పచ్చగా ఉండే 'మల్పిగియా' మొక్కతోనే వీటిని తీర్చిదిద్దుతున్నారు. కానీ ఇవి ఇలా అనుకున్నరీతిలో ఎదగడం అన్నది అంత సులువుగా అయ్యే పనేం కాదు. దీనికి పెద్ద తతంగమే ఉంటుంది. మొక్క పరిమాణాన్ని బట్టి ఆరు నెలల నుంచి ఏడాది సమయం పడుతుందట. కుండీల్లో మొక్కను పెట్టి కోరిన బొమ్మ రూపంలో పెరగడానికి ముందుగా ఎంచుకున్న ఆకారంలో మెటల్ తీగల్ని అమర్చుతారు. కొమ్మలు పైకి వస్తున్న కొద్దీ నిదానంగా కత్తిరించుకుంటూ, ఆయా ఆకృతికి తగ్గట్టు ఎప్పటికప్పుడు సెట్ చేస్తూ ఉంటారు. రోజూ నీళ్లు పోస్తూ, నెలకోసారి ట్రిమ్ చేస్తూ ఉంటే దాదాపు పది సంవత్సరాలపాటు పచ్చగా, అదే ఆకృతిలో ఉంటాయట ఇవి. మొదట్లో వివిధ సైజుల్లో బంతుల్లా మాత్రమే వీటిని తయారుచేసేవారు. ఆ తర్వాత కుక్క, పిల్లి, ఏనుగు, నెమలి, కుందేలు, కోడిపుంజు, జిరాఫీ... ఇలా అన్ని జంతువుల రూపాల్లోనూ చేయడం ప్రారంభించారు. అంతేనా శివలింగం, ఓం, స్వస్తిక్ రూపాల్లోనూ వీటిని పెంచుతున్నారు. ఇంకా హృదయాకారం, అంకెలూ, అక్షరాలతోపాటు గొడుగులూ, పూల బుట్టలూ, కూజాలూ, సంగీత పరికరాలూ, మనుషుల రూపాలనూ ఈ మొక్కల బొమ్మల్లా మలుస్తున్నారు. కావాలంటే మనకు నచ్చిన బొమ్మ ఏదైనా సరే, ముందుగా చెప్పి చేయించుకోవచ్చు కూడా. వీటి ధర దాదాపు మూడు వేల రూపాయల నుంచి మొదలవుతుందట.

ఈ మొక్కల అలంకరణ కళను 'టోపీయరీ'గా చెబుతారు. ఈ ఆర్ట్ రోమ్‌లో పుట్టింది. మొక్కల్ని అందమైన ఆకృతుల్లో కత్తిరించే ఈ అలంకరణ పద్ధతిని చైనా, జపాన్ దేశాల్లోనూ తోటల డెకరేషన్లలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. పెద్ద పెద్ద పార్కుల్లో మన దగ్గరా ప్రత్యేకంగా శ్రద్ధ పెట్టి వీటిని చేయడం చూస్తుంటాం. అయితే కొత్తగా గార్డెనర్లు- ఇంట్లోనూ అలా కోరిన ఆకృతిలో మొక్కల్ని పెంచుకునే సదుపాయాన్ని తెచ్చారన్నమాట. వివిధ ఆకారాల్లో ఉన్న ఇలాంటి కృత్రిమ మొక్కలు బయట ఎన్నో దొరుకుతున్నా అసలైన మొక్కల్ని పెంచుకున్న అనుభూతీ, ఆనందమూ వాటితో రాదు కదా! అందుకే చాలామంది ఈ కొత్తరకం రెడీమేడ్ మొక్కల శిల్పాల్ని ఇంటి డెకరేషన్లలో భాగం చేస్తూ, ఇష్టమైన ఆకృతిలోని మొక్కల్ని చూస్తూ సంబరపడిపోతున్నారు!

















సహకారం: మోహనరావు బనిశెట్టి,
ఈనాడు, రాజమహేంద్రవరం

కథ

కాలం మారింది

– డా॥ మజ్జి భారతి

'అత్తయ్యా, మీ అబ్బాయికి యాక్సిడెంట్ అయింది' అన్న కోడలి మాటలతో దొరికిన ఫ్లైట్ పట్టుకుని బెంగళూరులో వాలిపోయారు శ్రీహరి, సుభద్ర దంపతులు.

'ఇప్పుడు బాగానే ఉంది, కంగారేమీ లేదు' అని ఫోను పెట్టే ముందు, కోడలు చెప్పినా కంగారుగానే ఉంది. ఫ్లైట్ దిగి 'ఏ హాస్పిటల్' అని కోడలికి ఫోన్ చేస్తే, 'ఈరోజు డిశ్చార్జ్ చేసేస్తారు, ఇంటికే వచ్చెయ్య'మంది.

ఇంటికి వెళ్తే కోడలు మామూలుగానే వర్క్ చేసుకుంటోంది. ఇంటికొచ్చిన అత్తమామలను చూసి, ప్రయాణం చేసి అలసిపోయి ఉంటారు. టిఫిన్ తిని రెస్ట్ తీసుకోండంటుంది తప్పించి, ఇంకే వివరాలూ చెప్పడం లేదు. 'యాక్సిడెంట్ ఎలా జరిగింది? ఎప్పుడు జరిగింది? అబ్బాయిప్పుడెలా ఉన్నా'డన్న ప్రశ్నలు అడుగుదామనుకున్నా, సీరియస్‌గా పనిచేసుకుంటున్న కోడల్ని చూసి సైలెంట్ అయిపోయింది సుభద్ర.

"పోనీ నేను వెళ్తాను. హాస్పిటల్ పేరు చెప్పమ్మా" అని శ్రీహరిగారు అడిగినా, "ఎందుకు మావయ్యా, ట్రాఫిక్‌లో మీరెక్కడ ఉంటారో! వాళ్ళ ఫ్రెండ్స్ ఎటునుండి తీసుకువస్తారో! మీరూ వాళ్ళూ అటూ ఇటూ అయిపోతారు" అనేసింది. నిజమే అనిపించింది శ్రీహరిగారికి.

రాత్రి తొమ్మిది గంటలైనా ఇంకా రాలేదు కొడుకు. ఆదుర్దా పడుతున్న అత్తామామలతో, 'వచ్చేస్తారులెండి' అంటుందేగానీ, కోడలి ముఖంలో కొంచెమైనా కంగారు కనిపించలేదు. అదేమిటని కోడలిని అడగలేక కాలు కాలిన పిల్లుల్లా అటూ ఇటూ తిరుగుతున్నారు భార్యాభర్తలిద్దరూ. పదకొండు గంటల తర్వాత, టాక్సీ శబ్దం వినిపించి ఇద్దరూ బయటకు పరిగెత్తారు.

అదేమిటి... కొడుకు హర్ష ఒక్కడే... కూడా ఎవరూ లేరు... వెనక డోర్ తీసుకుని, డ్రైవరుకి డబ్బులిచ్చి, తూలుకుంటూ... పరిగెత్తుకుంటూ వెళ్ళి కొడుకును పట్టుకుంది సుభద్ర. కొడుకు ఒంటినుండి మందుల వాసన. "హాయ్ డియర్, నాకోసమే చూస్తున్నావా..." మాట ముద్దముద్దగా వచ్చింది. అర్థమైంది సుభద్రకు కొడుకు దగ్గర నుండి వచ్చేది- మందుల వాసన కాదనీ... మందు తాగితే వచ్చిన వాసన అనీ- కొడుకు బాగా తాగి వచ్చాడనీ. అంతే, కొడుకును పట్టుకున్న చేతులు సడలిపోయాయి.

తనను పట్టుకుని వదిలేసిన మనిషి ముఖంలో ముఖం పెట్టి చూడగానే, మత్తు దిగిపోయింది హర్షకు. తనను పట్టుకున్నది భార్య సుమ కాదు, తల్లి... పక్కనే తండ్రి. వీళ్ళెప్పుడు వచ్చారు?

"మీరెప్పుడు వచ్చారు?" అంటున్న కొడుకు మాటలు విననట్టు, ఇద్దరూ లోపలికెళ్ళిపోయారు. తామొచ్చినప్పటి నుండీ కోడలెందుకలా ఉందో, యాక్సిడెంట్ పేరు చెప్పి ఎందుకు రమ్మందో అర్థమైంది ఇద్దరికీ.

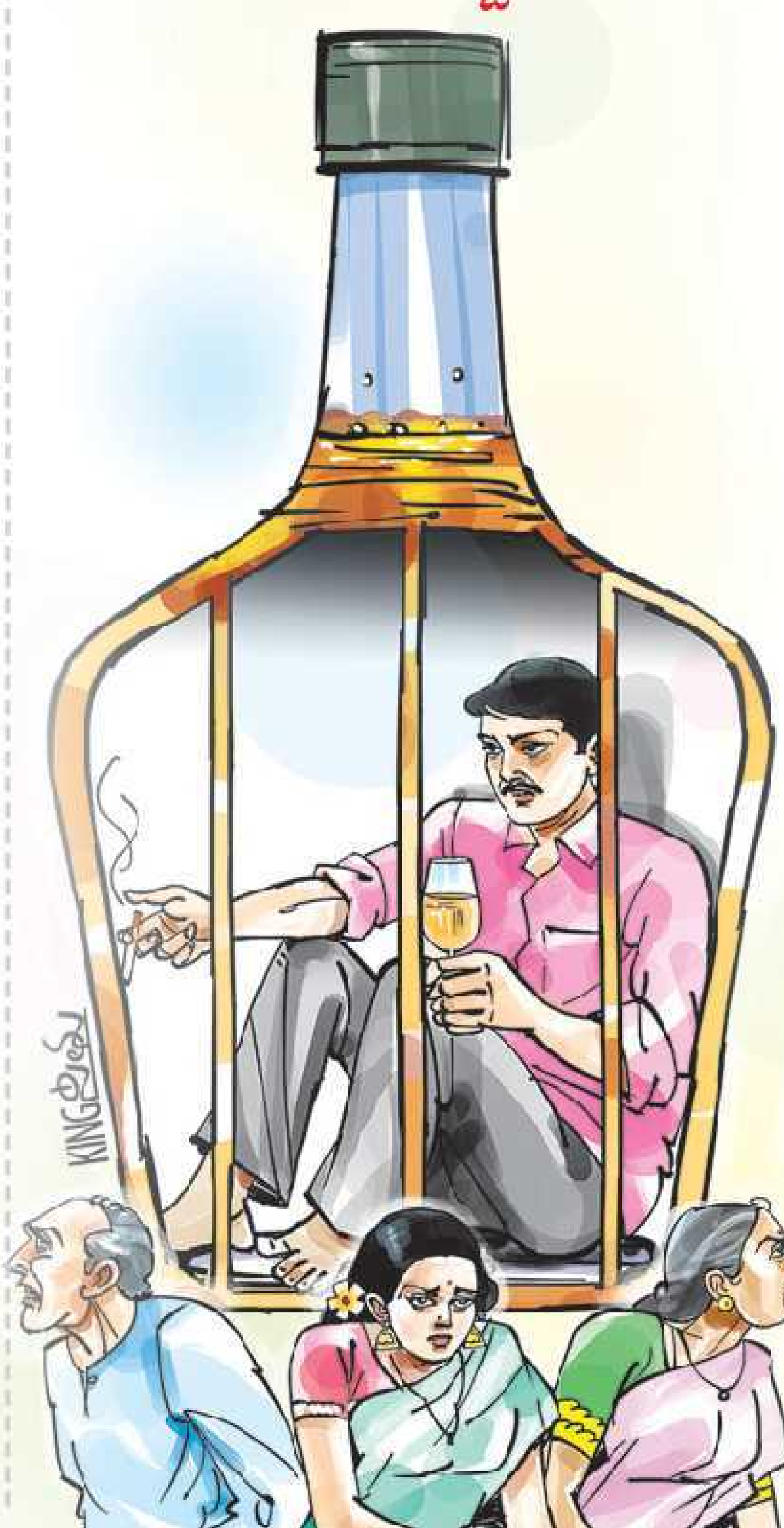
ఆరు నెలలవుతుందేమో కొడుకుకి ప్రమోషనొచ్చి. పెళ్ళయ్యాక కూడా, ప్రతిరోజూ ఫోన్ చేసే కొడుకు... 'పనెక్కువయింది, రోజూ మాట్లాడలేకపోతున్నా'నంటే నిజమే అనుకుంది. 'మీటింగులుంటాయి, రాత్రివేళ చెయ్య'కంటే, నమ్మింది. విషయం ఇదన్నమాట. 'ఇప్పుడేం చెయ్యాలి?' బయటికి చెప్పుకోకపోయినా, ఇద్దరి మనసుల్లోనూ ఇదే ప్రశ్న. 'మా అమ్మానాన్నలు వచ్చారని ఫోనెందుకు చెయ్యలే'దని, సుమను గదమాయిస్తున్న కొడుకు మాటలు వినిపిస్తున్నాయి.

★ ★ ★

బరువుగా తెల్లవారింది ఆ మరుసటి రోజు ఆ నలుగురికీ. అమ్మానాన్నలు వచ్చారంటే పండగే హర్షకెప్పుడూ. ఈసారి తల్లికి ముఖమెలా చూపించాలో అర్థంకాక సతమతమవుతున్నాడు గదిలో. చివరికి ధైర్యం కూడదీసుకుని, "ఆఫీసులో పార్టీ... తప్పలేదు" అన్నాడు తల్లితో. తల్లి చూసిన చూపుతో, కూడదీసుకున్న ధైర్యం ఎగిరిపోయి, గదిలోకి వెళ్ళిపోయాడు. ఆ రెండు రోజులు కూడా బరువుగానే గడిచాయి, పెద్దగా మాటలేమీ లేకుండానే.

★ ★ ★

సోమవారం ఉదయాన్నే "సుమా, నిన్ను మీ ఆఫీసులో దింపేస్తాను రా" అని హర్ష అంటే "నాకీరోజు వర్క్ ఫ్రం హోమ్" అనేసింది సుమ. హర్షకే కాదు, శ్రీహరికీ సుభద్రకూ కూడా అర్థమైంది, సుమ ఎందుకు ఇంట్లో ఉండాలనుకుంటుందో! ఏమీ చెయ్యలేని హర్ష, ఆఫీసుకు బయలుదేరక తప్పలేదు.



కోడలు ఖాళీగా ఉన్న సమయం చూసుకుని, 'నీ బాధ అర్థం చేసుకోగలను. నువ్వు కాస్త ఓపికగా ఉంటే అన్నీ సరిదిద్దుకుంటా'యంటూ, ఈ వయసులో మగవాళ్ళెలా ఉంటారో... కాస్త జాగ్రత్తగా ఉంటే ఆడవాళ్ళు కాపురాలెలా సరిదిద్దుకోగలరో... సుమకి వివరించబోయింది సుభద్ర.

"మామయ్యగారి మీద కోపమొస్తే మీరేం చేసేవారు?" సూటిగా అడిగేసింది సుమ.

'ఏం చేసేదాన్నా... పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయేదాన్ని' అని చెప్పబోయి ఆగిపోయింది సుభద్ర. అప్పట్లో కోపమొస్తే పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయేవాళ్ళు. ఇప్పుడు ఉద్యోగాలు చేస్తున్న ఆడవాళ్ళు ఎక్కడికి వెళ్ళిపోగలరు? దానికితోడు, అప్పట్లో ఉద్యోగాలు చేసే ఆడవాళ్ళు తక్కువ మంది. ఆర్థిక స్తోమత లేదు కాబట్టి, భర్త మీదో పుట్టింటి వాళ్ళ మీదో ఆధారపడేవాళ్ళు.

అప్పటి తన సంగతే తీసుకుంటే పుట్టింటి బలం ఉంది కాబట్టి, ఇంట్లో గొడవలు జరిగినప్పుడుగానీ, భర్త తాగొచ్చి ఇబ్బంది పెట్టినప్పుడుగానీ పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయేది. తర్వాత భర్తో అత్తమామలో బతిమలాడి, సర్దిచెప్పి తీసుకువచ్చేవాళ్ళు. తనలాగా పుట్టింటి బలం లేనివాళ్ళకు కష్టమైనా నష్టమైనా అత్తవారింట్లోనే ఉండక తప్పేది కాదు.

ఇప్పుడు కాలం మారింది. ఆడవాళ్ళూ ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. భర్తలతో సమానంగా, ఒక్కోసారి ఇంకా ఎక్కువగానే సంపాదిస్తున్నారు. అటువంటప్పుడు ఎవరిమీదో ఆధారపడాల్సిన అవసరమేమిటి? భర్త పెట్టే హింసలను భరించవలసిన అవసరమేమిటి?

"అడిగితే సారీ చెప్పడం... రెండోరోజు మళ్ళీ మామూలే. అదీకాక తాగి వచ్చి..." అంటూ ఆగిపోయింది సుమ.

తనకు తెలియని విషయం కాదు. తాగి వచ్చినవాళ్ళలో, కోరిక పెరిగి, భాగస్వామి శరీరం ప్రతిఘటిస్తున్నా, వారి ఇష్టాయిష్టాలతో సంబంధం లేకుండా, బలవంతంగానైనా కోర్కె తీర్చుకుంటారు మగవాళ్ళు. మందుకంపుకి, వికారమేస్తుంటే, శరీరం సహకరించక, కట్టుకున్న మొగుడైనా, మృగంలా మీద పడిపోతుంటే విదిలించుకోలేక, వదిలించుకోలేక... ఆ నరకయాతన తానూ అనుభవించింది.

ఉదయం లేచి 'సారీ' చెప్తే, రాత్రి జరిగింది మరపు కొచ్చేస్తుందా? ఆ తర్వాతెప్పుడైనా భర్త ప్రేమగా మీద చెయ్యి వేసినా, అంతకుముందు తనువూ మనసూ అనుభవించిన, ఆనాటి నరకయాతన గుర్తుకొస్తుందేగానీ, మనసు రాగరంజితమౌతుందా? అయినా ఏం చెయ్యగలిగారు ఆ కాలం ఆడవాళ్ళు- తనలా పుట్టింటికెళ్ళిపోవడమో లేక పంటి బిగువున ఆ బాధను భరించడమో తప్ప!

మారిన కాలంలో ఇప్పటి ఆడవాళ్ళకు ఆ రెండూ చెయ్యాల్సిన అవసరం లేదు. వాళ్ళ కాళ్ళ మీద వాళ్ళు నిలబడగలిగే సంపాదనా స్వేచ్ఛా వారికున్నాయి.

సుమ మాటలనుబట్టి, ప్రమోషనొచ్చాక పార్టీలంటూ చిన్నగా మొదలై, గత మూడు నెలల నుండీ ఎక్కువైంది. ఇప్పుడే కంట్రోల్ చెయ్యకపోతే తర్వాత కష్టమనే నిర్ణయానికి సుమ వచ్చేసిందని అర్థమైంది సుభద్రకు.

అందరూ పడుకున్నారనుకుని, బాల్కనీలో- ఫ్రెండుతో కొడుకు నిన్న రాత్రి మాట్లాడిన మాటలు గుర్తుకొచ్చాయి సుభద్రమ్మకు. 'ఒరేయ్ కష్టపడి పార్టీ అరేంజ్ చేశానురా. అమ్మాయిలు కూడా వస్తున్నారురా' అన్న ఫ్రెండు మాటలకు, 'ఊర్నుండి అమ్మానాన్నా వచ్చారు. ఈసారి నన్నొదిలేయ్' అని నోరు నొక్కుకుంటూ కొడుకు చెప్తుంటే, 'అమ్మాయిలో... అమ్మానాన్నలో... చూస్కో మరి', అటు నుండి మాటలు. వ్యవహారం చాలా దూరమే వెళ్ళిందన్నమాట. సరిదిద్దకపోతే లాభం లేదు. ఆయనలాగ...

గతం గుర్తుకొచ్చి మనసు మూగవోయింది.

★ ★ ★

ఇన్నాళ్ళూ సుమ ఒక్కర్తే కాబట్టి ఏం చేసినా చెల్లింది. అమ్మానాన్నలున్న ఈ నాలుగురోజులూ జాగ్రత్తగా ఉంటే సరిపోతుందని, ఫ్రెండ్స్‌కి చెప్పేశాడు పిలవవద్దని. వారమైనా అమ్మానాన్నలు ప్రయాణమయ్యే సూచనలు కనిపించడం లేదు. అదివరకు నాలుగు రోజులవగానే టికెట్ బుక్ చేయించమని అడిగేవారు. ఇప్పుడేమీ అనడం లేదంటే... ఏం చెయ్యాలో పాలు పోవడం లేదు హర్షకు. ఏదైనా అని ఉంటే బాగుండును. మౌనంతో ఇద్దరూ శిక్షిస్తున్నారు. తల్లి ఒక్కర్తే ఉన్నప్పుడు ఆ మాటా ఈమాటా మాట్లాడుతూ "నేను మారిపోయానమ్మా... నన్ను క్షమించవా!" అంటూ అడిగాడు.

"ఆఫీసునుండి వచ్చాక నీతో మాట్లాడాలి" పక్కనుండి తండ్రి మాటలు. ఆ మాటల్లో పదును. పిడుగు పడినట్లయింది హర్షకు.

"అలాగే నాన్నా" అంటూ అక్కడ నుండి జారుకున్నాడు. తండ్రి నోటివెంట ఏ మాటలు వినాల్సి వస్తుందోనని భయంగానే ఉంది.

సాయంకాలం ఇంటికి రాగానే, "అలా వెళ్దాం పద" అంటూ దగ్గర్లో ఉన్న పార్కుకి దారి తీశారు.

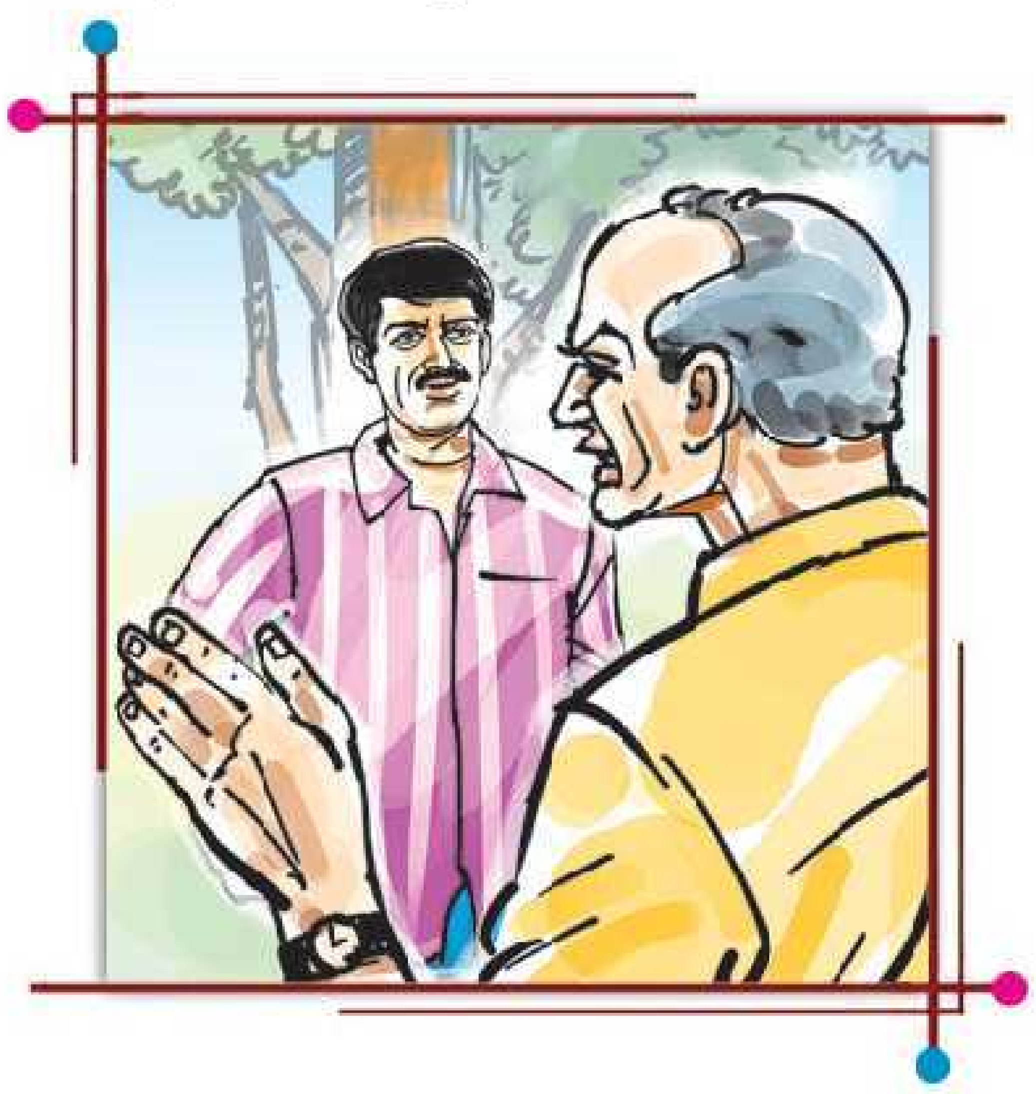
"నా గతం గురించి చెప్తాను. వింటావా?" కొత్తగా అనిపించాడు తండ్రి.

"ఏ నిజాన్నయితే, నీకెప్పటికీ తెలియకుండా, నాతోపాటు సమాధి చెయ్యాలనుకున్నానో, ఆ నిజాన్నిప్పుడు చెప్పక తప్పడం లేదు" అంటూ ఆగిపోయాడు. తల దించుకుని రెండు చేతుల్లో ముఖాన్ని దాచుకున్నాడు. తండ్రినెప్పుడూ అలా చూడలేదు. చాలా సేపు మౌనం రాజ్యమేలాక, తనను తాను సంబాళించుకొని మొదలుపెట్టాడు శ్రీహరి.

"నువ్వు పుట్టిన కొత్తలో... డెలివరీకని మీ అమ్మ, మీ తాతగారింటికి వెళ్ళినప్పుడు, 'ఇంట్లో ఒక్కడివే ఏం చేస్తావురా! సరదాగా రా' అన్న ఫ్రెండ్స్ బలవంతంతో మొదలైంది... మందు తాగడం. మీ అమ్మ వచ్చాక కూడా అదే కంటిన్యూ అయింది... ఇప్పుడు నీలాగే. నిన్ను చూసుకోవడానికి, మీ అమ్మకు తోడుగా మీ పిన్ని వచ్చింది. ఒకరోజు తాగిన మత్తులో మీ అమ్మ అనుకుని మీ పిన్నిని దగ్గరకు లాక్కున్నాను. తను పెనుగులాడుతున్నా గ్రహించుకోలేకపోయాను. నా చెంప ఛెళ్ళుమంది. దాంతో తాగిన మత్తు కొంత దిగింది. చెంప పట్టుకుని చూద్దును కదా! నిన్నెత్తుకుని మీ అమ్మ భద్రకాళిలా... వెక్కివెక్కి ఏడుస్తూ కింద కూలబడి మీ పిన్ని.

నేను చేసిన ఘోరం అర్థమైంది. కన్నకూతురిలా అభిమానించే మీ పిన్నిని... తాగుడు మైకంలో... నా చేతుల్ని నరుక్కోవాలనిపించింది. ఇంట్లో ఉండలేక బయటికెళ్ళి పోయాను. రాత్రంతా ఎక్కడెక్కడో తిరిగాను. కళ్ళు మూసినా తెరిచినా నేను చేసిన పాపపు పనే గుర్తుకొస్తుంది. మీ అమ్మకూ పిన్నికీ ముఖం చూపించలేక, చచ్చిపోదామని నిర్ణయించుకుని రైల్వే ట్రాక్ చేరుకున్నాను. నా అదృష్టమో దురదృష్టమో... ట్రైన్ వచ్చే సమయానికి నన్నెవరో పక్కకు లాగారు.

'చచ్చిపోయి నువ్వు బాగానే ఉంటావు.



నీ కుటుంబమేమవ్వాలి?' అని చివాట్లు పెట్టారు. అప్పుడు తెలిసింది- నేను చేసిన రెండో తప్పు. చేసిన తప్పుకు శిక్ష ఇక్కడే అనుభవించాలని నిర్ణయించుకుని, ఇంటికి చేరుకుని 'ఎప్పుడు తలుపులు తీస్తారా... నేను చేసిన తప్పుకు క్షమాపణ అడుగుదామా' అని గుమ్మం ముందే వేచి చూశాను.

'నిన్ను క్షమించమని అడగడానికి కూడా నోరు రావడం లేదు. కన్న కూతురిలాంటి నిన్ను... ఇదంతా ఈ తాగుడు వల్లనే... ఈరోజు నుండి నేను దానిని దగ్గరకు రానివ్వను. నీ పాదాలనంటి ప్రమాణం చేస్తున్నా'నని మీ పిన్ని కాళ్ళమీద పడ్డాను. ఆ తర్వాత తాగుడు జోలికి పోకపోయినా, మీ పిన్ని ముఖం చూస్తే నేను చేసిన తప్పు గుర్తుకొచ్చేది. తలదించుకునేవాడిని. ఇప్పటికీ మీ పిన్ని ముందు తలదించుకునే ఉంటాను. చెప్పు, అటువంటి పొరపాటే నువ్వూ చేస్తానంటావా? అదే నీ నిర్ణయమైతే, నువ్వు నాకు పుట్టలేదనుకుంటాను. మీ అమ్మా నేనూ జీవితంలో మళ్ళీ నీ ముఖం చూడం" అనేసి, లేచి వెళ్ళిపోయాడు శ్రీహరి.

తండ్రి మాటలు విన్న హర్ష మెదడు మొద్దుబారి పోయింది. నాన్నను ఆ రకంగా ఊహించుకోలేక పోతున్నాడు. అదంతా తాగుడు వల్లనే కదా! రేపు తననుండి అటువంటి పొరపాట్లు జరగవన్న నమ్మకమేమిటి? తాగుడు వలన ఎన్ని నేరాలు-ఘోరాలు జరుగుతున్నాయో తెలిసి కూడా, తనలాంటి వాళ్ళు దానికి బానిసలవ్వడమేమిటి?

'ఈ భార్యలంతేరా? మగవాడు ఎంజాయ్ చేస్తే భరించలేరు. మనం గట్టిగా ఉంటే చచ్చినట్టు పడుంటారు' అన్న ఆ తాగుబోతుల మాటలు వినడమేమిటి? చచ్చినట్లు పడుండడానికి ఇదేమైనా రాతియుగమా? కాలం మారింది. తాళి కట్టినవాడేమి చేసినా పడుండాలనే బేలతనం ఈతరం అమ్మాయిల్లో పోయింది. తాగుడు మైకంలో అవన్నీ మర్చిపోయాడుగానీ, తాగడం మొదలుపెట్టకముందు, తాగే వాళ్ళను తానెంత అసహ్యించుకునేవాడో గుర్తుతెచ్చుకున్నాడు. తాగుడు నుండి ఏ నేరం, ప్రమాదం జరిగినా అటువంటివాళ్ళను షూట్ చేసి పారెయ్యాలనే వాడు. అప్పటి తన అభిప్రాయాలను గుర్తు తెచ్చుకుంటే, ఇప్పుడు తనంటే తనకే అసహ్యమేసింది.

సుమ, తాను ఎంత బాగా ఉండేవారు! ఎన్ని విధాలుగా చెప్పినా తాను వినకపోయేసరికి, తనకు దూరం జరగడం మొదలుపెట్టింది. 'నేను కావాలంటే- తాగుడుకు దూరంగా ఉండు' అన్న కండిషన్ పెట్టింది. అయినా తాను, పట్టించుకోక పోయేసరికి, అమ్మానాన్నలను పిలిపించింది. అంటే ఏదో ఒక విషయం తేల్చుకోవడానికే సిద్ధమైందని తెలుస్తోంది. తన నుండి శాశ్వతంగా దూరం కావడానికైనా వెనుకాడుతున్నట్టు లేదు. తనెంతో ప్రేమించే నాన్నకూడా, 'తాగుడా... మేమా' నిర్ణయించుకోమన్నాడు. ఎప్పుడూ తనను సమర్థిస్తూ ఎంతో గారం చేసే అమ్మ కూడా తననీసారి దూరం పెట్టింది. ఈ ముగ్గురూ తన జీవితం నుండి దూరమైతే, ఇక తన జీవితానికి అర్థమేముంటుంది? ఇప్పటికైనా తాను మారకపోతే మనిషిగా తన విలువేమిటి? ఆ విలువ కోల్పోయాక తాను బతికుండీ లాభమేమిటి? అంతే, ఆ ఆలోచన వచ్చినదే తడవుగా ఇంటికి బయలుదేరాడు. తలుపు తీసిన సుమ రెండు చేతులూ పట్టుకుని, "ఇన్నాళ్ళూ నేను చేసిన తప్పులను క్షమించగలవా? జీవితంలో మరెప్పుడూ మందు జోలికి పోనని, నీ మీద ఒట్టేసి చెప్తున్నాను. నిన్ను ఇన్నాళ్ళూ బాధ పెట్టినందుకు నన్ను క్షమించు. నువ్వే శిక్ష వేసినా భరిస్తాను. కానీ నన్ను విడిచి వెళ్ళిపోతానని మాత్రం అనకు. నువ్వు వెళ్ళిపోతే అమ్మానాన్న కూడా నన్ను క్షమించరు. మీ ముగ్గురూ లేకపోతే నేను బతికున్నా చచ్చినట్టే. నాకు మరొక్క అవకాశం ఇవ్వు" అని వేడుకుంటున్న హర్షను చూసి జాలేసింది సుమకు.

హర్ష ఈ మాత్రంగా మాట్లాడి ఎన్నాళ్ళయిందో! ఇనుము కరిగినప్పుడే దెబ్బ వెయ్యాలి. అందుకే బింకంగా, "ఇదే ఆఖరి ఛాన్స్. ఇంకోసారి రిపీట్ అయితే... మీ అమ్మానాన్నలను కూడా పిలవను" అంటున్న సుమను ఆనందంతో దగ్గరకు తీసుకున్నాడు హర్ష. ★



గప్‌చుప్

సెలవు రోజు కావడంతో అక్కా తమ్ముడూ కలిసి వంటింట్లో ఏవేవో ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. బొమ్మను బాగా గమనించి కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పండి చూద్దాం.

1. **వంటింట్లో మొత్తం ఎన్ని కోడిగుడ్లు ఉన్నాయి?**
2. కళ్లకు మేలు చేసే కూరగాయ ఒకటుంది. అదేంటి?
3. **ఇంతకీ పిల్లలు ఏ వంటకం చేస్తున్నారో తెలిసిందా?**
4. ఇందులో ఒక పొరపాటు ఉంది. గమనించారా?
5. **బొమ్మలో వినాయకుడి వాహనం దాగి ఉంది. మీకు కనిపించిందా?**



దారి కనుక్కోండి

సరదాగా బోటింగ్‌కు వెళ్లాడు చంటి. నీళ్లలో హాయిగా తిరుగుతూ ఒడ్డుకు చేరుకునే మార్గాన్ని మర్చిపోయాడు. మీరు తనకు దారి చూపి సాయం చేయరూ!



బొమ్మ గీద్దాం

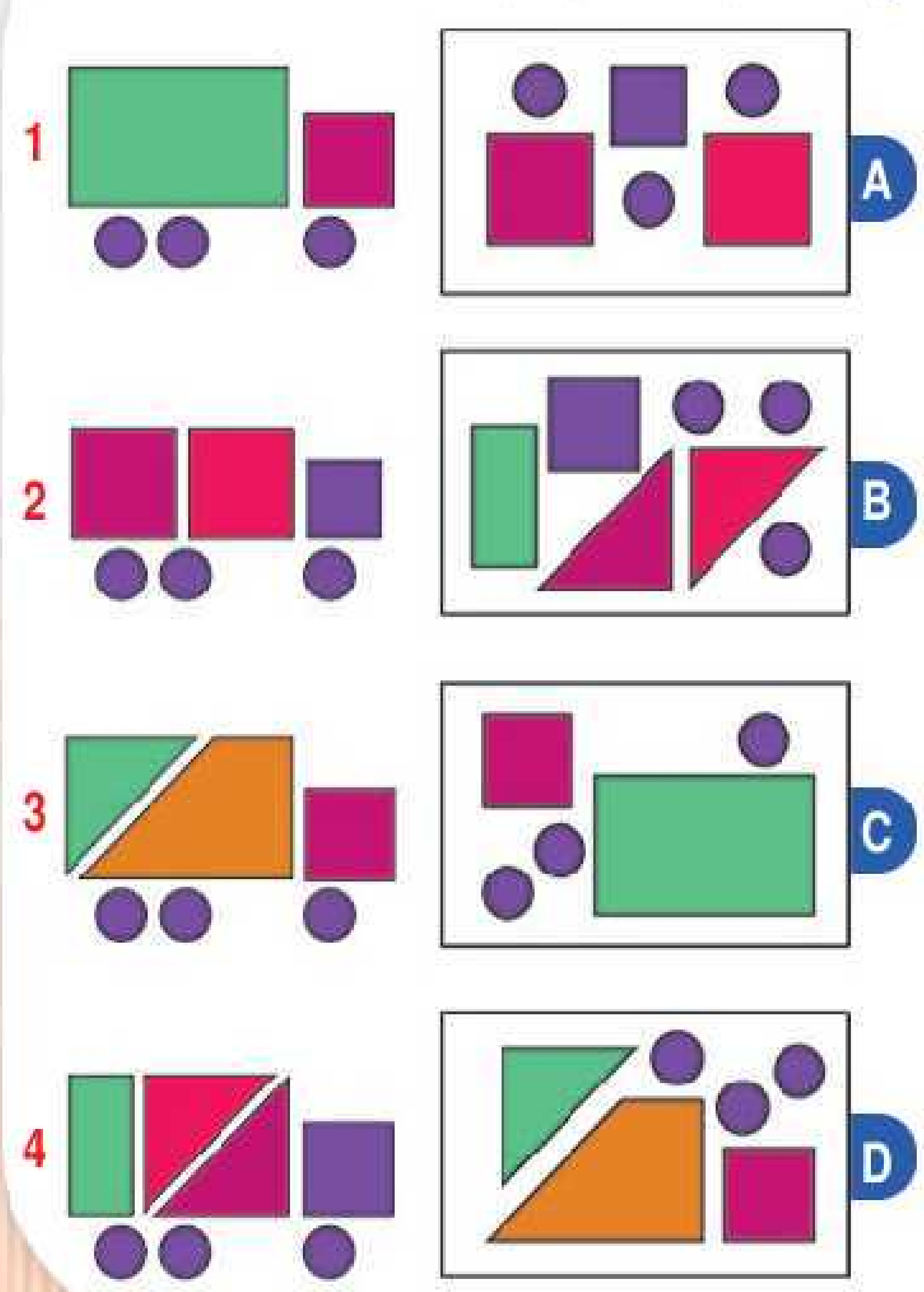


తప్పులే తప్పులు

స్నేహితులంతా ఎంచక్కా ఆడుకుంటున్నారు కదూ! అయితే, ఈ బొమ్మలో అయిదు తప్పులున్నాయి. అవేంటో గుర్తించగలరా?



కలపగలరా?



ఇక్కడ మొదటి వరసలో ఉన్న ఆకారాలే... రెండో వరసలోనూ ఉన్నాయి. కాకపోతే వాటి అమరిక మారిందంతే! అయితే, వాటిలో ఒకే రకం ఆకారాల జతలను కనిపెట్టండి చూద్దాం.

ముసలమ్మ తెలివి!

ఒక ఊరిలో రామయ్య అనే వ్యక్తి కూలి పని చేసుకుంటూ జీవించేవాడు. ఒకసారి పనిమీద నెల రోజులు పట్నం వెళ్లాల్సి వచ్చింది. దాంతో తాను కూడబెట్టుకున్న వెయ్యి రూపాయలను ఎక్కడ దాచాలో తెలియక, కిరాణా వ్యాపారి కోటయ్య దగ్గరకెళ్లి సలహా అడిగాడు. 'డబ్బు మహాపాపిష్టిది. ఎవర్నీ నమ్మవద్దు' అన్నాడతను. ఇంతలో కొట్లోని గుమస్తా... ఓ బాబు దగ్గర రూపాయి ఎక్కువగా తీసుకోవడం గమనించాడు కోటయ్య. 'అదనంగా తీసుకోవద్దని నీకెన్నిసార్లు చెప్పినా మారవా? ఆ బాబు మళ్లీ వచ్చినప్పుడు అతడి రూపాయి తిరిగిచ్చేయి' అన్నాడు. అది చూసిన రామయ్యకు కోటయ్యపైన నమ్మకం కుదిరింది. డబ్బు మూట తెచ్చి... 'ఇందులో వెయ్యి రూపాయలున్నాయి. నేను తిరిగి వచ్చేవరకూ దీని బాధ్యత మీదే' అంటూ దాన్ని కోటయ్య చేతిలో పెట్టాడు. 'నేను పరుల సొమ్మును తాకను. కావాలంటే మీరే మా పెరట్లో మీకిష్టమైన చోట గొయ్యి తవ్వి ఆ మూటను అందులో పెట్టుకొని వెళ్లండి' అన్నాడా వ్యాపారి. సరేనంటూ పెరట్లో ఓ మూలన ఆ మూటను పాతిపెట్టి వెళ్లిపోయాడతను.



నెలరోజుల తర్వాత ఊరిలోకి రాగానే... కోటయ్య ఇంటికెళ్లి 'నా సొమ్ము నేను తీసుకువెళ్తాను' అన్నాడు రామయ్య. ఆయన సరేనన్నాడు. కానీ, అక్కడ తవ్వి చూస్తే డబ్బు మూట కనిపించలేదు. కోటయ్యను అడిగితే... 'దాచిన నీకు తెలియాలి కానీ నాకెలా తెలుస్తుంది?' అనేశాడు. మోసపోయానను కుంటూ బాధగా ఇంటి దారి పట్టాడు రామయ్య. దారిలో ఎదురింటి ముసలమ్మ కనిపించి దిగులుకు కారణమడిగింది. విషయమంతా చెప్పాడతను. 'నీ సొమ్మును కోటయ్యతో కక్కిస్తాను. నేను చెప్పినట్లు చెయ్యి' అంటూ అతడి చెవిలో ఓ ఉపాయం చెప్పింది. ఇంట్లోంచి కొన్ని నగలు తీసుకొని- కోటయ్య దగ్గరకు వెళ్లి... 'నా కొడుకు పట్నానికి వెళ్లి వారం రోజులైనా తిరిగి రాలేదు. వాడిని వెతికేందుకు వెళ్తున్నాను. నేను వచ్చే వరకూ ఈ నగలను దాచగలరా? రామయ్య కూడా తన డబ్బు మీ దగ్గరే దాచాడని తెలిసింది' అంది. 'మీ నగలను మీ ఇష్టం వచ్చినచోట పాతిపెట్టుకోండి' అన్నాడు కోటయ్య. ఇంతలో రామయ్య వచ్చి... 'నేను సొమ్ము పాతిపెట్టిన చోటు గురించి పొరపడ్డాను. అసలు చోటు జ్ఞాపకం వచ్చింది. అక్కడ తవ్వుకుంటాను' అన్నాడు. 'అతడి డబ్బును నేనే స్వాహా చేసినట్లు లోపలున్న ముసలమ్మకు తెలిస్తే, ఆ నగలను దాచకుండా తీసుకెళ్లిపోతుంది' అనుకుంటూ కంగారు పడ్డాడు కోటయ్య. వెంటనే 'నాకూ అదే సందేహం వచ్చి... మరోచోట తవ్వి చూశా. ఇదిగో నీ డబ్బు' అంటూ అల్మారాలో దాచిన మూటను అతడి చేతికిచ్చేశాడు. పథకం ప్రకారం ముసలవ్వ బయటికొచ్చి... 'రామయ్యా... వచ్చావా? నీకు పట్నంలో నా కొడుకేమైనా కనిపించాడా?' అని అడిగింది. 'కనిపించాడమ్మా... రేపు సాయంత్రానికి ఇంటికి వస్తాడట' అన్నాడు. 'అయితే... ఇక నేను వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదన్నమాటే' అంటూ తన నగలు తీసుకొని వెళ్లిపోయింది. కోటయ్య నోట మాట రాక... అలా చూస్తుండిపోయాడు.

అది ఏది?

ఇక్కడున్న ఆల్ఫాబెట్స్‌లో ఒక అక్షరం మాత్రమే ఒకేలా రెండుసార్లు ఉంది. మరి ఆ అక్షరమేదో తెలిసిందా?



అలాగైనా..!

నాన్న: అరె కిట్టూ... నువ్వు క్లాస్ ఫస్ట్ వచ్చినట్లు నిన్న రాత్రి నాకు కల వచ్చిందిరా..

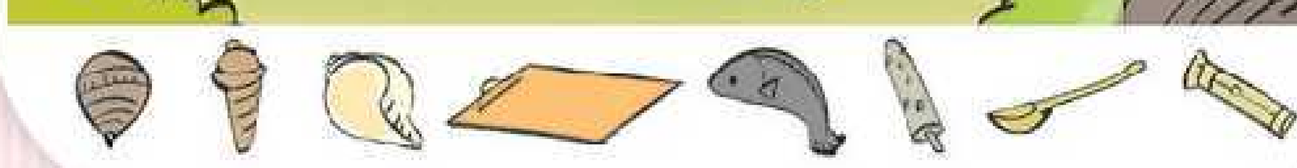
కిట్టు: పోనీలే నాన్నా... కలలోనైనా నీ కోరిక తీరుస్తున్నా...

నాన్న: ఆc..!

దాగుడుమూతలు

పిల్లలంతా బుద్ధిగా చదువుకుంటున్నారు కదూ! కింది వరసలో ఉన్న వస్తువులు- బొమ్మలో ఎక్కడ దాగున్నాయో చెప్పగలరా?





రంగులేద్దాం



జవాబులు

గప్‌చుప్: 1. ఆరు 2. క్యారెట్ 3. పూరీలు 4. గ్యాస్ సిలిండర్‌కి రెగ్యులేటర్ కనెక్షన్ తీసేసి ఉన్నా, పొయ్యి వెలుగుతోంది 5. ఎలుక (బాబు వెనుకనున్న డబ్బాలో..).

దాగుడుమూతలు: రాయిపైన బొంగరం, పాప ప్యాంట్ మీద ఐస్‌క్రీమ్, మబ్బులో శంఖం, కార్పెట్ మీద ప్యాడ్, మధ్యనున్న పాప జడలో చేప, చెట్టు కాండంపైన కుల్ఫీ, కొమ్మకు వేలాడదీసి ఉన్న కోటుపైన చెంచా, బాబు చేతిలోని బుక్‌పైన టార్చి.

తప్పులే తప్పులు: 1. కారుకు మూడు వరసల్లో చక్రాలు ఉన్నాయి 2. సైకిల్‌కి రెండో వైపు పెడల్ లేదు 3. టెడ్డీబేర్‌కి తోక ఉంది 4. హెలికాప్టర్‌కు విమానం రెక్కలు 5. ఎడమ వైపు చివరనున్న పాప టీషర్టు చేతులు.

అది ఏది?: h

కలపగలరా?: 1-C, 2-A, 3-D, 4-B.

విఘ్నాలు తొలగించమంటూ గణనాథుడిని మనసారా పూజించే పర్వదినమే వినాయకచవితి. ఆ రోజున స్వామి నివేదనలో కుడుములు, పాయసం ఎలాగూ ఉంటాయి. వాటితోపాటు ఇంకా ఏం చేయాలని ఆలోచిస్తున్నారా... ఇవీ చూడండోసారి.

గణపయ్యా... స్వీకరించవయ్యా!

సూజీ చుర్మా లడ్డు

కావలసినవి: **గోధుమపిండి:** రెండు కప్పులు, **బొంబాయిరవ్వ:** పావుకప్పు, **జీడిపప్పు పలుకులు:** పావుకప్పు, **బాదం పలుకులు:** పావుకప్పు, **బెల్లం తరుగు:** ఒకటిన్నర కప్పు, **కరిగించిన నెయ్యి:** ఒకటింబావు కప్పు, **నూనె:** వేయించేందుకు సరిపడా.



తయారీవిధానం: ఓ గిన్నెలో గోధుమపిండి, బొంబాయిరవ్వ, రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల నెయ్యి వేసుకుని కలుపుకోవాలి. తరవాత గోరువెచ్చని నీళ్లు చల్లుకుంటూ చపాతీ పిండిలా చేసుకోవాలి. అయిదు నిమిషాలయ్యాక ఈ పిండిని చిన్నచిన్న బిళ్లల్లా చేసుకుని కాగుతున్న నూనెలో వేసుకుంటూ ఎర్రగా వేయించి తీసుకోవాలి. తర్వాత వీటన్నింటినీ మిక్సీలో వేసుకుని పొడి చేసుకుని జల్లించుకుంటే చుర్మా తయారవుతుంది. అలాగే మరో రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల నెయ్యిలో జీడిపప్పు, బాదం పలుకుల్ని వేయించుకుని చుర్మాలో వేసుకోవాలి. చివరగా మిగిలిన నెయ్యిని కడాయిలో వేసుకుని స్టవ్‌మీద పెట్టాలి. అది వెడెక్కాక బెల్లం తరుగు వేయాలి. బెల్లం కరిగాక నేతితో సహా చుర్మాలో వేసుకుని అంతా కలిపి.. లడ్డూల్లా చుట్టుకోవాలి.

మిరియాల పులిహోర



కావలసినవి: పొడిపొడిగా వండిన అన్నం: రెండు కప్పులు, చింతపండు: నిమ్మకాయంత, నూనె: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, తాలింపు దినుసులు: టేబుల్‌స్పూను, పల్లీలు: పావుకప్పు, ఎండుమిర్చి: రెండు, పచ్చిమిర్చి: రెండు, కరివేపాకు రెబ్బలు: రెండు, ఇంగువ: చిటికెడు, పసుపు: పావుచెంచా, ఉప్పు: తగినంత, మిరియాలు: టేబుల్‌స్పూను, జీలకర్ర: చెంచా, మెంతులు: పావుచెంచా, బెల్లం: చిన్నముక్క.

తయారీ విధానం: ముందుగా కడాయిలో మిరియాలు, మెంతులు, జీలకర్రను వేయించుకుని ఆ తర్వాత పొడిచేసుకుని పెట్టుకోవాలి. స్టవ్‌మీద కడాయిని పెట్టి నూనె వేసి తాలింపు దినుసులు, ఇంగువ, పల్లీలు, ఎండుమిర్చి వేసి వేయించాలి. ఇందులో పచ్చిమిర్చి తరుగు, కరివేపాకు కూడా వేయించి... చిక్కని చింతపండు రసం, తగినంత ఉప్పు, పసుపు, చేసి పెట్టుకున్న మిరియాలపొడి, బెల్లం వేసుకుని ఉడకనిచ్చి దింపేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని అన్నంపైన వేసుకుని కలిపితే చాలు.

కొబ్బరి పాకం ఉండ్రాళ్లు

కావలసినవి: **బియ్యప్పిండి:** కప్పు, **కొబ్బరితురుము:** పెద్దకప్పు, **బెల్లం తరుగు:** ఒకటిన్నర కప్పు, **నెయ్యి:** టేబుల్‌స్పూను, **యాలకులపొడి:** పెద్దచెంచా.

తయారీ విధానం: స్టవ్‌మీద కడాయిని పెట్టి రెండుకప్పుల నీళ్లు పోసి, పావుకప్పు బెల్లం, నెయ్యి వేయాలి. ఈ నీళ్లు మరుగుతున్నప్పుడు బియ్యప్పిండి వేసుకుని ముద్దలా అయ్యేవరకూ కలిపి దింపుకోవాలి. వేడికాస్త చల్లారాక మరోసారి కలిపి చిన్నచిన్న ఉండల్లా చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్‌మీద మళ్లీ కడాయిని పెట్టి మిగిలిన బెల్లం వేసి పావుకప్పు నీళ్లు పోయాలి. బెల్లం కరిగి పాకం మరుగుతున్నప్పుడు కొబ్బరితురుము, యాలకులపొడి వేయాలి. రెండు నిమిషాలయ్యాక చేసిపెట్టుకున్న ఉండ్రాళ్లు వేసుకుని స్టవ్‌ని సిమ్‌లో పెట్టి... కాస్త దగ్గరకు అయ్యాక దింపేయాలి.



సగ్గుబియ్యం పాలకూర వడలు

కావలసినవి: **పెద్ద సగ్గుబియ్యం:** కప్పు (కప్పు నీటిలో నానబెట్టుకోవాలి), **ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు:** రెండు పెద్దవి, **జీలకర్ర:** చెంచా, **వేయించి బరకగా చేసుకున్న పల్లీల పొడి:** అరకప్పు, **బియ్యప్పిండి:** రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, **ఉప్పు:** తగినంత, **నూనె:** వేయించేందుకు సరిపడా, **పాలకూర తరుగు:** అరకప్పు, **కొత్తిమీర తరుగు:** పావుకప్పు, **మెంతికూర తరుగు:** పావుకప్పు, **పుదీనా:** పావుకప్పు, **పచ్చిమిర్చి:** రెండు, **అల్లం:** చిన్న ముక్క.

తయారీ విధానం: ముందుగా పాలకూర తరుగు, కొత్తిమీర తరుగు, మెంతికూర తరుగు, పుదీనా, పచ్చిమిర్చి, అల్లం మిక్సీలో వేసుకుని కచ్చాపచ్చాగా చేసుకుని ఓ గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఇందులో ఉడికించిన బంగాళాదుంపల ముద్ద, నానబెట్టుకున్న సగ్గుబియ్యంతోపాటు నూనె తప్ప మిగిలిన పదార్థాలన్నింటినీ వేసుకుని కలుపుకోవాలి. చేతికి కాస్త నూనె రాసుకుంటూ కొద్దికొద్దిగా పిండిని తీసుకుని వడల్లా చేసుకుంటూ కాగుతున్న నూనెలో వేసి ఎర్రగా వేయించుకుని తీసుకోవాలి.



రాశి ఫలం

(ఆగస్టు 24 - 30)

డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





మేషం
అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

కాలం సహకరిస్తుంది. మంచి పనులు చేస్తారు. లక్ష్యం సిద్ధిస్తుంది. వ్యాపారయోగం ఉంది. నిర్ణయాలు ఒక్కొక్కటిగా కార్యరూపం ధరిస్తాయి. నాలుగో రాశిలోని బుధుడు వృత్తి నైపుణ్యాన్ని పెంచుకునే అవకాశం కల్పిస్తాడు. కుటుంబ జీవితం సంతోషంగా సాగిపోతుంది. చిన్న విషయాల్ని పెద్దగా ఊహించుకోకండి. లక్ష్మీదేవిని ధ్యానించండి.



వృషభం
కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

ముఖ్య కార్యక్రమాలు విజయవంతం అవుతాయి. కొన్ని విషయాల్లో ఆచితూచి అడుగేయాలి. ఆర్థిక అభివృద్ధిని సాధిస్తారు. ఇంటాబయటా వివాదాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. సమస్యలు ఎదురైనా బుద్ధిబలంతో అధిగమిస్తారు. ప్రశాంత చిత్తంతో వ్యవహరించండి. మిత్రుల సూచనలు మేలు చేస్తాయి. మితభాషణం మంచిది. లక్ష్మీదేవిని పూజించండి.



మిథునం
మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

వ్యాపార లాభాలు ఉన్నాయి. ఆశయాలు కార్యరూపం ధరిస్తాయి. లక్ష్మీ కటాక్షం ఉంది. పెట్టుబడుల విషయంలో ఓ నిర్ణయం తీసుకుంటారు. గతంతో పోలిస్తే అన్ని విధాలుగా మేలైన సమయం. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. ఉద్యోగంలో ఉన్నతిని సాధిస్తారు. పెద్దల ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. ఇష్టదైవాన్ని స్మరించండి.



కర్కాటకం
పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

ముఖ్య కార్యక్రమాల పట్ల ఏకాగ్రత అవసరం. కీలకమైన నిర్ణయాల్ని వాయిదా వేయకండి. విధి నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం వద్దు. చిన్నచిన్న విషయాల్ని మనసులోకి తీసుకోవద్దు. అపార్థాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. మీ మనోబలాన్ని తగ్గించే ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి. ఆత్మవిశ్వాసంతో ఆ కుట్రలను తిప్పికొట్టండి. నవగ్రహ స్తోత్రాలను పఠించండి.



సింహం
మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

లక్ష్య సాధనలో మరింత ఏకాగ్రత అవసరం. కొత్త అవకాశాల్ని అందిపుచ్చుకుంటారు. వెనకడుగు వేయకండి. కొంత ఓర్పు అవసరం. ఆర్థికంగా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. కాకపోతే, మొహమాటాలకు దూరంగా ఉండండి. ఒత్తిడికి గురికావద్దు. పెద్దల పట్ల వినయవిధేయతలు అవసరం. విష్ణు సహస్రనామం పారాయణం చేయండి.



కన్య
ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

వ్యాపార ఫలితాలు అత్యుత్తమంగా ఉంటాయి. సకాలంలో సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోండి. ఆర్థికంగా లాభదాయకం. కొత్త పెట్టుబడులపైన దృష్టి సారిస్తారు. ఒకట్రెండు సమస్యలు ఎదురైనా నిరాశకు గురికావద్దు. మిత్రుల సలహాలు మేలు చేస్తాయి. మీ ప్రయత్నాలు సఫలం అవుతాయి. సౌమ్యంగా సంభాషించండి. ఇష్టదేవతను ఆరాధించండి.



తుల
చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

ఉద్యోగ ఫలితాలు అనుకూలం. సమాజంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. అవకాశాలు అందినట్టే అంది చేజారిపోతాయి. సమస్యలకు వెన్నుచూపకండి. ఏకాగ్రతకు భంగం కలిగించేవారితో జాగ్రత్త. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో ఆచితూచి వ్యవహరించండి. వారం మధ్యలో ఓ మంచి జరుగుతుంది. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. లక్ష్మీ అష్టోత్తరం పఠించండి.



వృశ్చికం
విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

విజయాలు సిద్ధిస్తాయి. మనోబలంతో మీ కార్యక్రమాల్ని ప్రారంభించండి. ఉద్యోగంలో ఉన్నత స్థానానికి ఎదుగుతారు. నలుగురిలో గుర్తింపు పెరుగుతుంది. శత్రుదోషం ఉన్నా, దైవబలంతో ఆ అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఆర్థికంగా ఉత్తమ ఫలితాలు ఉంటాయి. కాకపోతే, ఆ సంపదను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. కనకధారాస్తవం పఠించండి.



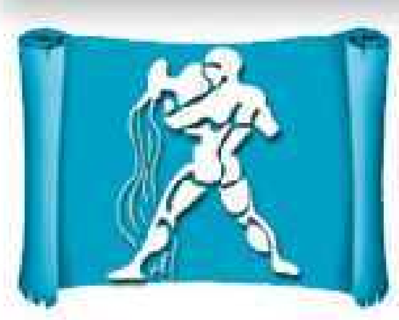
ధనుస్సు
మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

మంచి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. సకాలంలో పనుల్ని పూర్తి చేస్తారు. అయితే, అందుకు బలమైన ప్రణాళిక అవసరం. చిన్నపాటి ఇబ్బందులు ఎదురైనా వెనకడుగు వేయకండి. కొందరు అవరోధాలు సృష్టించే ప్రయత్నం చేసినా, ఒడుపుగా తప్పించుకుంటారు. గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఆత్మీయుల సలహాలు తీసుకోండి. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిని స్మరించండి.



మకరం
ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

ముఖ్య వ్యవహారాల్లో అప్రమత్తత అవసరం. ప్రతి అడుగూ జాగ్రత్తగా వేయాలి. వివాదాలకు దూరంగా ఉండాలి. మీ బాధ్యతల్ని మీరు సక్రమంగా నిర్వర్తించండి. కొత్త ప్రయత్నాలు పెద్దగా అనుకూలించకపోవచ్చు. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో తొందరపాటు వద్దు. ఉద్యోగ, వ్యాపారాల్లో ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. నవగ్రహ ధ్యాన శ్లోకాలను పఠించండి.



కుంభం
ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

వ్యాపార ఫలితాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కష్టానికి తగిన ఫలితం అందుతుంది. ఓర్పుతో వ్యవహరించండి. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి. ఆర్థిక నష్టాలకు ఆస్కారం ఉంది, జాగ్రత్తగా వ్యవహరించండి. బంధుమిత్రుల వల్ల మేలు జరుగుతుంది. ఓ శుభవార్త ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. కుజగ్రహాన్ని ప్రార్థించండి.

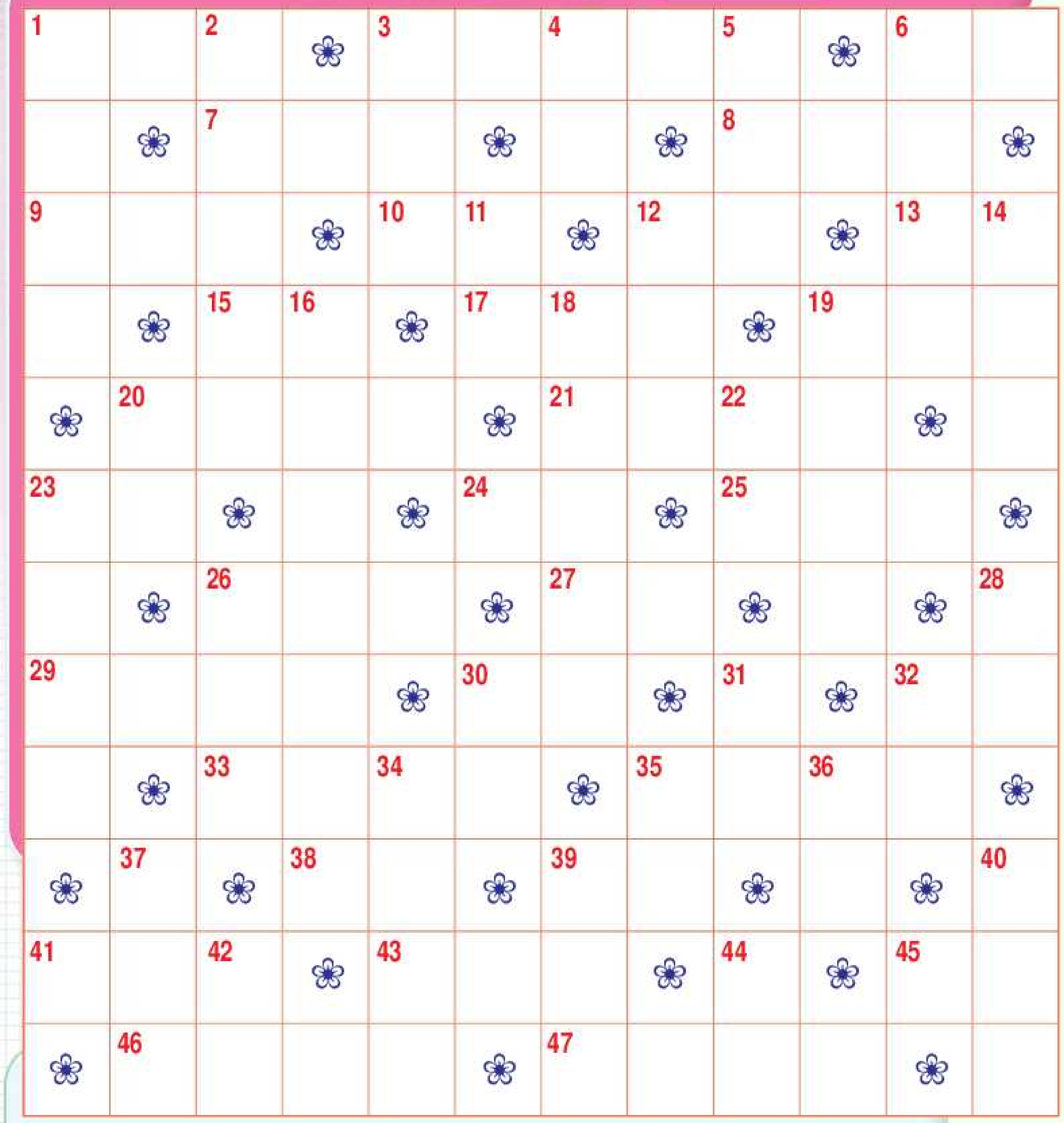


మీనం
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

లక్ష్మీయోగం ఉంది. మీ ఆలోచనలే మిమ్మల్ని సన్మార్గంలో నడిపిస్తాయి. సంపదల్ని వృద్ధి చేసుకోడానికి తగిన సమయం. గతంలోని ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. అధికారుల సహాయం లభిస్తుంది. అందివచ్చిన అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. వాయిదా మనస్తత్వం మంచిది కాదు. శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామిని స్మరించుకోండి.

పదకేళి

కూర్పు: **బాలు**



ఆధారాలు - అడ్డం

1. పాము (3)
3. వండటానికి ఉపయోగించే గొడుగు కాని గొడుగు (5)
6. దంతం (2)
7. భూమి (3)
8. మగువ (3)
9. యజ్ఞమా? (3)
10. 'కష్టజీవి'కి అటూ ఇటూ ఉండేవాడు (2)
12. బాదం-జీడిపప్పు లాంటివే... ఒక రకం ఎండు పప్పు (2)
13. చుట్టరికం, బంధుత్వం (2)
15. పదో తిథిలో భాగమైన అవస్థ (2)
17. నూనె పోసి వత్తి వేసి వెలిగించడానికి చిన్న మట్టి దొన్నె (3)
19. పొట్ట, ఉదరం (3)
20. తరవాత (4)
21. సేవలు (4)
23. గోదా (2)
24. దారిద్ర్యం (2)
25. తలపు (3)
26. మొత్తం వర్షం (3)
27. నెచ్చెలి, చెలికత్తె (2)
29. ఉన్నది లేనట్లు లేనిది ఉన్నట్లు దుర్యోధనుడికి భ్రమ కల్పించిన భవనం? (4)
30. క్షీరం (2)
32. అలవిమాలిన గొడ్డుచాకిరి (2)
33. విశదంగా, సవిస్తరంగా (4)
35. జైలు (4)
38. గతితప్పిన 'గతి' (2)
39. నుయ్యి (2)
41. హాలిడేనా? (3)
43. పెళ్ళికొడుకు (3)
45. అర్ధాంగి (2)
46. పిన్నమ్మ (4)
47. వినాయకుడు (4)

ఆధారాలు - నిలువు

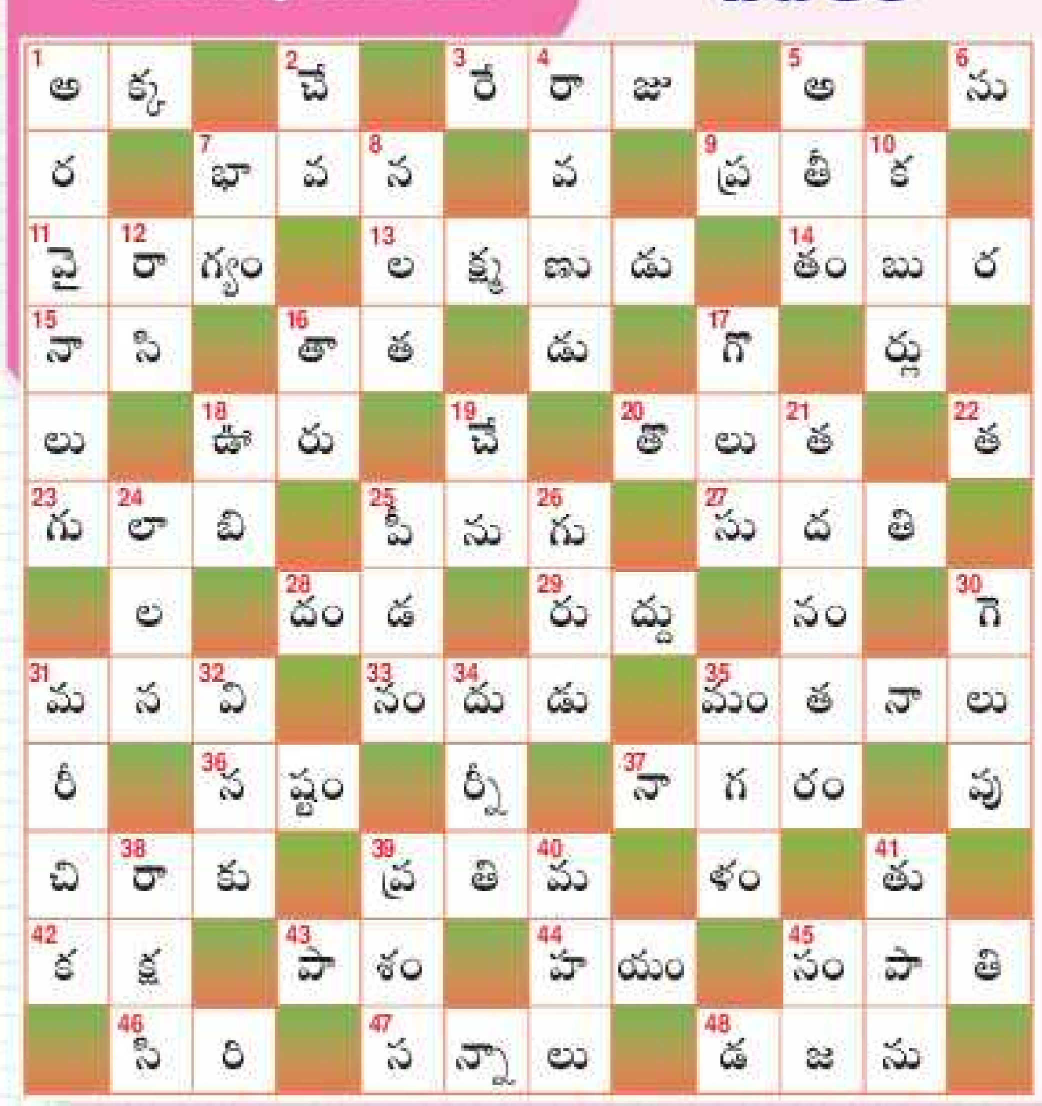
1. పూర్వాద్రి, తూర్పుకొండ (4)
2. రామాయణంలో ప్రస్తావన కొచ్చే ఒక పర్వతం (5)
3. కుమార్తె (3)
4. ఏట, మేషి (2)
5. కార్యాలయంలో క్లర్క్ (3)
6. సేవకుడు (4)
11. అక్కినేని నాగేశ్వర్రావు సినిమా '.....నారాయణ' గుర్తుందా (2)
12. పిమ్మట (3)
14. వసుధ (3)
16. నిండు నూరేళ్ళు వర్ధిల్లు! (4+3)
18. సొగసు నిగనిగలు (5)
19. చంద్రుడిని చూసి వికసించే పూలు... ఉత్పలాలు (4)
20. శత్రువు (2)
22. తిరగబడిన ఇల్లాలు (2)
23. కానుక (4)
26. వ్యాపారానికి పేరుపడిన వారి కులదేవత! (3)
28. మన్ను (2)
30. సగం 'తలపాగా' (3)
31. ప్రభువు, యజమాని (2)
32. ధర (2)
34. ముగ్గు (4)
35. కర్ణం (2)
36. పోలిక (2)
37. గుండు చేయించుకుని తల వెనుక కొంచెంగా ఉంచుకునే జుట్టు... తలకిందులుగా (3)
39. అద్దె, కిరాయి (3)
40. ఉత్తర రామాయణంలో ప్రస్తావనకు వచ్చే పవిత్ర నది? (3)
42. వర్షం (2)
44. చెక్కిలి (2)

సుడొకు

		3		4	2	7		
		1		8		6	9	
	4				7			8
6			1	3			7	
			4		6			
	9			5	8			1
4			7				2	
	2	9		6		5		
		5	8	2		3		

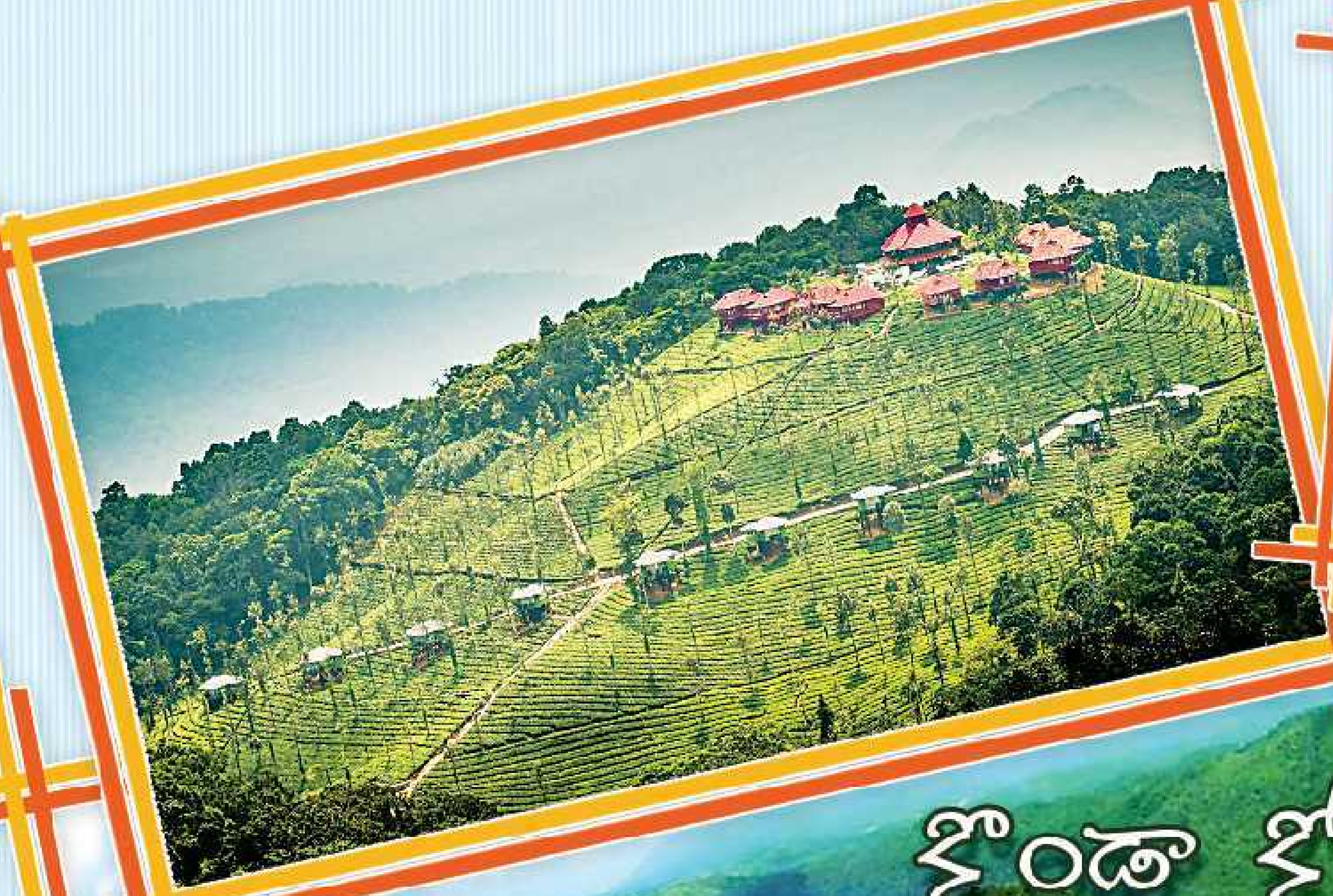
గతవారం సమాధానాలు

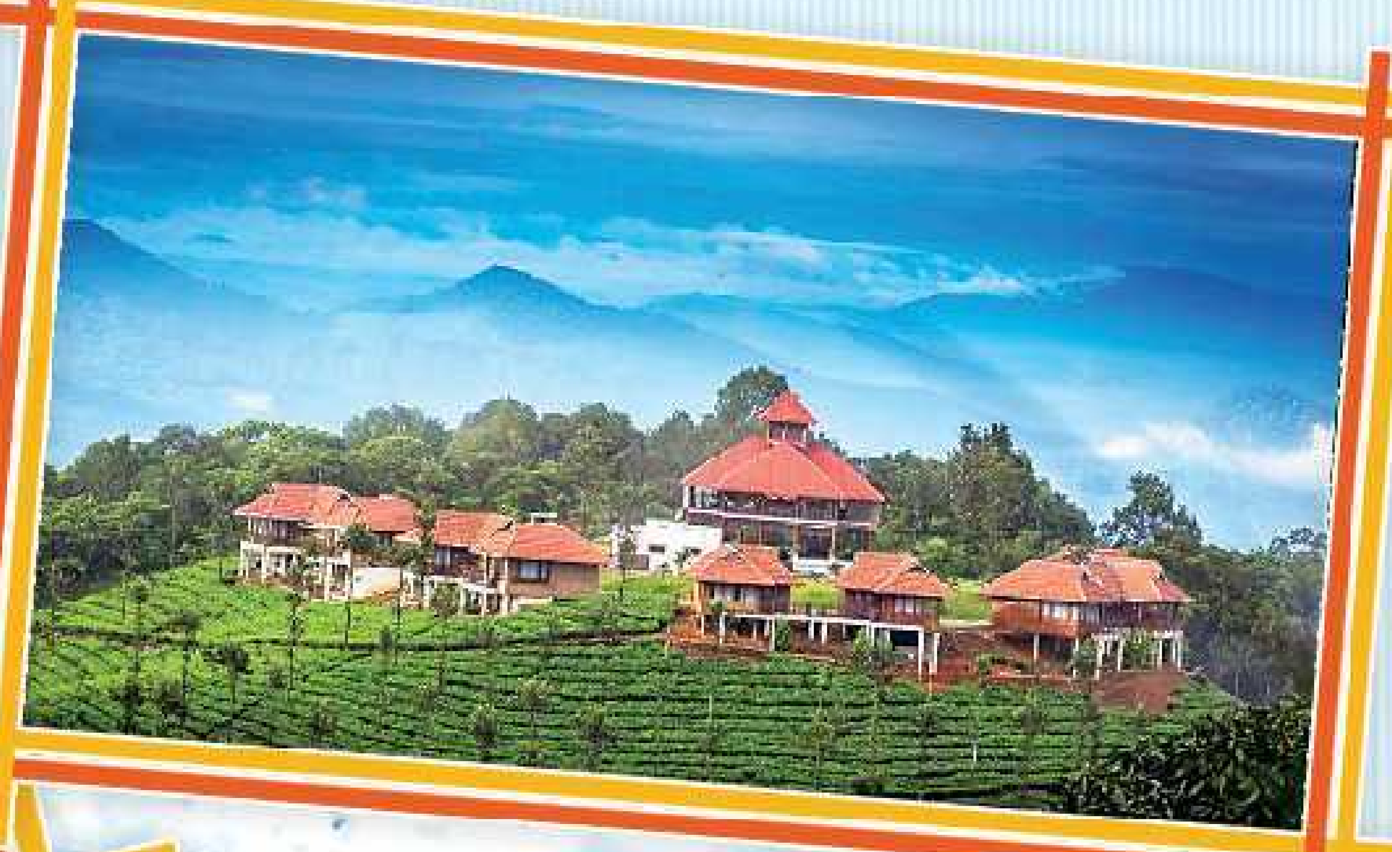
పదకేళి



సుడొకు

9	3	7	2	4	6	8	5	1
5	1	8	7	9	3	6	4	2
4	2	6	5	1	8	7	9	3
6	4	3	1	8	2	9	7	5
8	9	2	4	7	5	1	3	6
1	7	5	3	6	9	4	2	8
3	6	4	9	5	1	2	8	7
2	8	9	6	3	7	5	1	4
7	5	1	8	2	4	3	6	9







కొండా కోనల్లో... అందాల రిసార్టుల్లో!









నిండైన పచ్చలహారం వేసుకున్నట్టు కనిపించే దట్టమైన చెట్లూ... అడుగడుగునా ఆకట్టుకునే ఆ పచ్చదనాన్ని అల్లంత ఎత్తు నుంచి చూపించే పెద్ద పెద్ద కొండలూ... ఓ వైపు పక్షుల కిలకిలలూ, హాయినిచ్చే చల్లగాలులూ... మరోవైపు విలాసవంతమైన సౌకర్యాలూ, సాహసాల సయ్యాటలూ... ఈ అనుభూతులన్నింటినీ మూటగట్టి అందిస్తుంది తమిళనాడు నీలగిరుల్లోని దేవాల దగ్గరున్న 'వైల్డ్ ప్లానెట్ జంగిల్ రిసార్ట్'. పశ్చిమ కనుమల అంచున అడవి మధ్యలోని హిల్‌స్టేషన్లో ఏర్పాటు చేశారీ లగ్జరీ హోటల్‌ని. అడవి మధ్యలోంచి కాఫీ, టీ తోటల మీదుగా వెళ్లే రిసార్ట్ దారి- యాత్రికులకు అద్భుతమైన అనుభవాల్ని మిగుల్చుతుంది. అన్ని రకాల వసతులూ ఉన్న ఈ హోటల్ గదిలోనే సేదతీరుతూ చుట్టూ ఉన్న పచ్చని ప్రకృతిని ఆస్వాదించొచ్చు. లేదంటే బోటింగ్, ట్రెక్కింగ్, జిప్‌లైన్ సాహసాలు చేస్తూ అడవి అందాల్లో తనివితీరా గడిపిరావొచ్చు. విహారయాత్రకు వెళ్లి రిసార్టుల్లో ఉండటం మామూలే కానీ- కేవలం ఈ రిసార్ట్‌లో ఉండటానికే చాలామంది సందర్శకులు అక్కడికి టూర్ ప్లాన్ చేసుకుని వెళుతుంటారంటే... చూడండి మరి!

పొడవైన రహదారి మీద రయ్యిమంటూ దూసుకుపోతుంటేనే మనసు గాల్లో తేలిపోతుంది. అలాంటిది ఎగసిపడే సముద్రపు అలల అందం ఒకవైపు... వాటితో పోటీపడుతూ గలగలపారే నదీ ప్రవాహ సౌందర్యం మరోవైపు... ఉంటే? ఆ ప్రకృతి సోయగాలు యాత్రికులకు గిలిగింతలు పెట్టేయవూ! ఆ అనుభూతి మీకూ కావాలా... అయితే కర్ణాటకలోని మరవంతే సముద్ర తీరంలో వాలిపోండి. అక్కడ అరేబియా సముద్రాన్నీ, సౌపర్ణికా నదినీ వేరు చేస్తూ జాతీయ రహదారి మీద ప్రయాణం ఎంత అద్భుతంగా సాగుతుందో! తీరం కోతకు గురవ్వకుండా ఏర్పాటు చేసిన నిర్మాణాలూ, సముద్రంతో కలిసి సాగిపోయే నది హొయలూ- వీక్షకుల్ని మంత్ర ముగ్ధుల్ని చేస్తాయంటే నమ్మండి...!

